

অশ্রু খুঁচিবা

**MANIPUR UNIVERSITY LIBRARY
CANCHIPUR, IMPHAL-3**

Acc. No. 3323

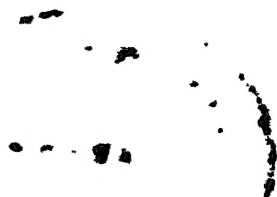
Author MANU DEVI (N)

Title Angangbu Khangbib

Acquisition
Number

Date
Received

অঙাৱু অঙাবিবা



অইল : — ত্রীমতী এন. মকী দেবী

এন. এ. (ডবল) বি. টি

ডিপ্লোমা ইন ই. সি. ই. (এন. সি. ই. অ'দ, টি)

ভিকিটিং লেচৰাৰ আফ বাল সেৱিকা ট্ৰেনিং সেউদ
ইকাল ।

অকোংবা :-
 অল মনিপুর উইয়েম-এসে:সিইয়েম
 কৈশাখ:খাং ইফাল।



কোণি ম.লিং-১০০০
 অকোংবা খুংম-১২৭৬ ইং
 কোণি ম.লিং-১০০০
 অনিপুবা খুংম-১৬৮৬ ইং

চাপা মকম- অকোংবা খুংম, কৈশাখ:খাং, ইফাল।

ବାଟେ ସରନ

ପ୍ରି-ପ୍ରାଣିବାରୀ ନିକାଶି ଯକ୍ଷ ଓଢ଼ିବା ଆସି ବହୁବଦ୍ଧେ ଚନ୍ଦ୍ରମଃ
 ସନ୍ଦେହକଳୀ ସଞ୍ଚିତ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅନ୍ୟତଃ ପୁଣ୍ୟାଦି ବାଳକାଦି ଶୁଣି କହା ନିଃସଂ-
 ନରକେ । ନିଃସଂସାରୀ ଯକ୍ଷ କହାନ୍ତୁ ନିଃସଂସାରୀ ଶୁଣି ଅନ୍ୟାନ୍ୟା-
 ବଦ୍ଧାସି । ଅନିଶ୍ଚୟା ତାହା ଅନିଶ୍ଚୟ "ଅନ୍ୟତଃ ବହୁବଦ୍ଧା" ହାସ୍ୟା ନାହିଁ
 ଅନ୍ୟା ଶୁଣି ଏବଂ ଯକ୍ଷ ମେଧା ନା ପୁଣ୍ୟାଦିବଦ୍ଧାସି ହାସ୍ୟା ହାସ୍ୟା ଚାହୁଁନା ।
 କେଉଁଠି ପ୍ରି-ପ୍ରାଣିବାରୀ କୁଳା କାଳୀ ହାସ୍ୟା ଅନ୍ୟା ଅନ୍ୟା ହେଲୁଣାଦି
 ନିଃସଂସାରୀ କୁଳ ବଦ୍ଧା ଅନିଶ୍ଚୟ ଲୋକାଦି ବହୁବଦ୍ଧା ଅନ୍ୟତଃ ବାଳକ-
 ବଦ୍ଧାସି । ଅନ୍ୟତଃ ହାସ୍ୟା ନିଃସଂସାରୀ ଅନ୍ୟା ନିଃସଂସାରୀ କାହୁଁନା
 ପ୍ରି-ପ୍ରାଣିବାରୀ ନିକାଶି ତହାସନା ଯକ୍ଷ ଓଢ଼ିବା ଅନ୍ୟତଃ ବହୁବଦ୍ଧା ଅନ୍ୟତଃ
 ପାଞ୍ଚମୀ ହାସ୍ୟା ଅନ୍ୟତଃ ବାଳକାଦି କୁଳା ନିଃସଂସାରୀ ଚାହୁଁନା ହାସ୍ୟା ହାସ୍ୟା
 କାହୁଁନା ହାସ୍ୟାଦି ନିଃସଂସାରୀ ହାସ୍ୟା ହାସ୍ୟା ନିଃସଂସାରୀ ଅନ୍ୟତଃ
 କହା ଅନ୍ୟତଃ ହାସ୍ୟାଦି ନିଃସଂସାରୀ ହାସ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତଃ ବାଳକାଦି
 "ଅନ୍ୟତଃ ବହୁବଦ୍ଧା" ହାସ୍ୟା ନାହିଁ ଅନିଶ୍ଚୟ ଅନ୍ୟତଃ ଅନ୍ୟତଃ
 ହାସ୍ୟାସି । ଅନିଶ୍ଚୟ ଅନ୍ୟତଃ ଅନ୍ୟତଃ ଓଢ଼ିବଦ୍ଧାସି ନିଃସଂସାରୀ ଅନ୍ୟତଃ
 ନିଃସଂସାରୀ ପୁଣ୍ୟାଦି ବହୁବଦ୍ଧା ହେଲୁଣାଦି ଅନ୍ୟତଃ ବାଳକାଦି ହେଲୁଣାଦି
 ଓଢ଼ିବଦ୍ଧା ନିଃସଂସାରୀ କୁଳା ନିଃସଂସାରୀ ହେଲୁଣାଦି ଅନ୍ୟତଃ ହାସ୍ୟା ହାସ୍ୟା
 ପାଞ୍ଚମୀ ହାସ୍ୟା ହେଲୁଣାଦି ନିଃସଂସାରୀ ହେଲୁଣାଦି ହେଲୁଣାଦି ହେଲୁଣାଦି
 ହାସ୍ୟାଦି କାହୁଁନା ନାହିଁ ଅନ୍ୟତଃ ଓଢ଼ିବଦ୍ଧାସି ।

(ii)

লাইব্রিক অসি যমা মপা ওইরিবা খুদিংমক, অঙাংগী ওয়া খুদিংমক
অদি প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাবু থাইদগী মক ওইবা শিক্ষাগী পক্ষপনি
বন্দনা বালকদি নয়া লিংখংনবা খোয়াংবা মীওই অমসুং সংস্থানভিংবা
তত্ত্বায়কননা শিক্ষাবস্থা মিতিক চারবা লাইব্রিক অমনি হায়বদা হায়মনবা
প্রোক্রেই। অসিগীসু মপক্তা লাইব্রিক অচহা অরায়বা মওংদা ইবনা
সাধারণ মীয়াংগা পংবা খুংগাইরবা অমসুং বঙবদা খোইদোক্তা কারয়বা
লাইব্রিক অমসু ওইদগ'ন। মরম অদুমা লাইব্রিক অসিবু পুখোক-
দিংকবা হ্রিমতি এন, মস্তো দেবীযু ময়াম্মা ধন্যবাদ ভোবদা মন্তিক
চাই অমসুং অসিগীসু হুংগী ভাতি অমগী মুমলেন চার ওইগদোদিবা
অঙাংগীযু শেমংংলতা মওং পংবা য়াবা লাইব্রিক কয়া কয়া পুখোকপা
হুংগা হোংনংক চুংগনা লাইব্রিক লেংলিবা অসিবু মক্তল অশীর্বাদ
পৌনংবু।

শ্রীমতি রাজকুমারী যুধরা দেবী

ভাং ১১। ৬ ৭৬ ইং

কৈলাসখাং।

ସ୍ନାଓରିବା ବାବ୍ଦସାହିତ୍ୟ

ହିରଣ	ନାମାସ
ଅହାନବା ପଦ୍ମ ୧	
ତାରତମା ବରାଜ କଲବା ସହୁନା ପ୍ରି-ହୁଳ	
ନିକା ଚାଓବଥଲକମଣି ଅନବା ବାବି	— ୧-୬
ଅଗ୍ନିହୁବା ପଦ୍ମ ୨	
ପ୍ରି-ହୁଳଣି ଲଠ ନାବା ଅସନ୍ତଃ କାମପୋଥିନି	— ୨-୨୦
ଅହମନ୍ତବା ପଦ୍ମ ୩	
ସୁହନା ବାଲବାସି ଅବା ନିଃସଂପଦା ସହ ଓଇନା	
ଚଂଗଳବା ମେଂଫେଂନି	— ୨୦-୨୫
ଅଗ୍ନିହୁବା ପଦ୍ମ ୪	
ପ୍ରି-ହୁଳ ଶୌରସ ମରେଂଗୀ ଶୌରସ ଡୋବା	— ୨୫-୩୦
ଅହମନ୍ତବା ପଦ୍ମ ୫	
ପ୍ରି-ହୁଳ ଅହଂନିଶିଶି ମବକ ନିମତୋକମା ଅସନ୍ତଃ	
ଲସତିଃ ଡାକମା	— ୩୫-୪୦
ଉତ୍କଳକନ୍ତବା ପଦ୍ମ ୬	
ପ୍ରି-ହୁଳ ଓବା ଅସଶି ଶୋନାଃ ଅସନ୍ତଃ ସବା	
ସମାଗା ଲେନବା ସରି	— ୪୧-୫୦
ଅହମନ୍ତବା ପଦ୍ମ ୭	
ପ୍ରି-ହୁଳ ଅହଂନିଶି ସବା ସମାନା ବଂଶଗଦସାହିତ୍ୟ	— ୫୧-୬୦
ନିମାଳକ୍ତବା ପଦ୍ମ ୮	
ପ୍ରି-ପାହିସାବି ନିକାଶି ସହ ଓଇବା ଅସନ୍ତଃ	
ଓଢ଼େନାସାହିତ୍ୟ	— ୬୧

বিবরণ	লাভার
মপালসুবা পদ্মপ ৯	
অভাংসিমা চাওখংলকপগী ভাঙ্কতা ওইরকপা	
চাওখংলকপগী মঙংলিং	— ৫৭-৫৯
তরাসুবা পদ্মপ ১০	
ঐখোরগী চিঙ্কাকী মরমদা	— ৬০-৭৪
ভরামাখোইসুবা পদ্মপ ১১	
অভাংগী মশা কনবা অমসুং শোক-পমহন্দবা	— ৭৫-৮০
ভরাখিখোইসুবা পদ্মপ ১২	
শোক পমহন্দবা	— ৮১-৮৪
ভরাহমদোইসুবা পদ্মপ ১৩	
চাক রেমশাং খোং-খাকপা	— ৮৫-৮৯
ভরাখরিসুবা পদ্মপ ১৪	
শারবগী মরু ওইবা মরম	— ৯১-৯৬

ব্যয়ম খরদং লাহোকচবা

অঙাংবু খঙবিবা 'হায়বা লাইরিক মচা অসি ঐখোয়গী চহি নৌরিবা অঙাংলিংবু ঐখোয় অহলনা মশক মুয়া খঙবদা মতেং খরদং ওইগদরা খন্দুনা ইথোকচবনি। অঙাং নম্বাশিংবা কবি পাখইবগে, অহলশিংদগী কবি আশা ভোবগে হায়বদচিংবা খরদং শল্পপা অঙাংলিংগী পাউনিংখোল অহু লাইরিক মচা অসিদা উংনম্বা হোংলজবনি। মসিনা চহি নৌরিবা অঙাংলিংগী ওয়াশিং অমম্বুং মমা-মপা ওইবিবিবলিংদা নিংলিংবগী মঙ ওইম্বদু খয় মখোদি কাগগনি খজৈ।

অঙাং হায়বসে কনামে, করম্বা মোওইনো? ঐখোয় অগ্নাহনা অঙাং হায়বসি অহলগী অপিকপা (Miniature) মঙেংনি হায়বা লোনবগুম তোই। অহু তুংশেংদি মতু নতে, অঙাংলিংগী ভোপ-ভোম্বা শু। কয়ামরুম লৈ। মখোয়গী অতোম্বা সংসার অমা লৈ। মখোয়গী অপাংবা আনংবা, হোংনবা, লোং পুন্মক মখোয়গী হৌজিক হৌজিক-মকী দরকারশিং (Immediate needs) যী মতুং ইম্বা ওইয়কপনি। অঙাংবা খঙবগী অহানবা খাক্তা হায়বদি চহি অসি কাওবদা মশাগী দাখল 'ঐহাক' হায়বা (Concept) অসি লৈয়কই। 'ঐ' হায়বিবা অসি কনামো খলকই; মমা-মপাগী মপাল ভাংবা থাদোয়কই, মতোমদা চাব-খকপা ওমলকই। চংলিংবা মফমদা চংপা, হিপীংলগা, তুন্নিংলগা

তুলা, বাইনা মশাবু কোংদোকচবা ডমই। মশাবু মশানা মুংশিঙে, ফজৈ, মুংশি হায়রগা হুয়াওই, ফুবা চৈবা তৌরবদি শাওই, মশাগী ওইজবা পোং-চৈ পামই, ফাজিবা নিংখিবা মুয়া খংই, মমা-মপাবু মাগীদা ওইনীংই, মচিল মনাওবু কলকপা মীহোবা কাওই। শম্মা হায়রবদা 'ঐ' হায়বসে খঙলে। 'এ' (concept) অসি অচুয়া মওংদা খঙনবগী-দমক জয়াবা অঙম্বা খুদোং চাবা তাঞ্জা পিয়দবনি। 'ঐ' গী concept অসি শেংনা মশক খঙনবদগী হুয়েং চাওরগা মতোমতা লেপচবা ডমদবা মীওই ওইদনবা অঙাং পিকলিঙেগী মতাং অসি মমা-মপা অম্দি ওঝানা কুগা য়েংশিববা দলকায় ওই।

'ঐ' গী concept অসি লৈরবা মতুংদা অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিং অমমুং কিভমশিং (environment) অঙাংশিংনা অসিওম্বা তাক্ততা খঙনবা হোংনরকই। 'নং' অমমুং 'মা' হায়রগা concept অসি লৈরকই, 'ঐ' দগী তোড়ানবনি খঙলকই। 'ইমা' 'ইপা' ইচিল-ইনা এনচিংবা concept শিং লৈরকই। হায়রদি 'ইমা' হায়বসি মখোয়বু পিজ-পিথকইবা মুংশিনা লুনা তৌরিবা, অশোম্ব অঙোম কয়াদগী ডাক-শেলীবা অমমুং খাঙনা পুঞ্জিং লৈতানা ইংনা হিংবা ডমহলিবা মীশক অমনি হাংবা বাখল কয়া পুঞ্জিং খম্বোয়দা কাওই। অচুগা মাঝা লৈরিবা মফম খঙই, শাবা ঙংবা মুংশিঙে-মুংশা পুঞ্জমক খঙই। লৈকায় অচুদা লৈরিবা মরুপ-মপাং মমাম্বা অহল লমনশিংসু খঙই।

মসিগী মখংদা খর চাওরকলগা চহি মরি মডা শুদুকলবা অঙাংশিংনা অহমম্বা তাক্ততা সংসার পৃথিবী অসি খঙনবা হোংনরকই। ঐখোয়না

লৈবাবা অসি কানো, কৰি কৌই, মৎ কিভমনচিংবগী ময়মদা বাহং
 কয়ামকম হংই । পুথিদিদা ঈশিং-মুংশিং অইং-অশাংচিংবা খঙলকপগী
 লোয়ন লোয়নবা সমাজগী, চংববী লোন্সুং, সংস্কৃতি পুস্তক খঙজিলকই ।
 অসিগুয়া সংসারবু মশক খঙলকপগী তাকক অসি অঙাংদা অঙাং
 ওইরিঙৈ (infancy) অমশ্বং স্কুল কাবগী মতম (school age)
 অনিগী ময়কতা লৈবাবা ময়কী তাইনবা মতাং প্ৰি-স্কুল চহি (চহি ২। দগী
 চহি ৬ ফাংবা) হায়না খঙনৈ । হায়নিবা মতাং অসি অঙাং অমগী
 পুন্সিদা খাইদগী মক ওইবা পুন্সিগী শককন । মশা-মউ পুন্সিং-লৌশিং
 বাখল মিংয়েং ওম্মক শেম-শাৰিবনি । প্ৰি-স্কুলগী অঙাং অসি ময়মগী
 অহল-লমনগী মখা পোন্দুনা লৈববহু মহাৰা হকচাংগী সমাজগী অমশ্বং
 পুন্সিং থম্মোইগী কিয়েপ লেবদা মশাগী ওইবা মনিং মখা তম্মগী থবক
 মও অসি য়ান্না কাহেম্মা থুনা ওইরকই । অহুনা অখঙ অহৈশিংবা
 থিজিন থোংচিনবদগী খঙবা ওম্মে ময়কী—“হয়েং হুংদা অঙাং অহুনা
 চাওয়গা ওইয়গদবা মীওই অহুগী চমদা ৮০ দি মহাক্কা চহি ৮ শুজিঙেদা
 লেপশ্ববনি” । অহুদা ঐথোয়না খঙচিনবদদি অঙাং অসি নোৱি
 শেম-শাৰীগী মক ওইবা চহি মতাং অসি। মহাক্কা মপালগী সংসারগা
 ময় লৈবাবা হেহমতলকপবা শাখিনা কয়। কয়। মশা নাগনবগী খুনাংথিবা
 থেংনৈ । লাইনা কয়ানা লায়না খুহমচনব ওমবা চহি মতাংনি । মহাক্কা
 মশা মতোমদা চাঙবা হেহকপদগী মশা-মপাগী মিংয়েং হাংজুকপা অঙাংচা
 ওইরিঙৈগী অহুগুয়া হকচাংদা মচি ওইবা চিঙাকী শাককন চাং হুয়কই ।
 ময়ম অসিদগী প্ৰি-স্কুলগী চহি মতাং অসি। শিৰগী চংম-মাম্মা বাহন
 লৈ । অহুবু পুন্সিগী মক ওই । শকক অসিবু য়েংশিংবিনবা দায়ী

ওইবা নিংখিবা শেম-খাছুনা লিংখৎপা সংস্থান স্বাৎপদগী অবাবা ওইবি।
 অঙং অমনা চাওখৎলকপা অসিদা heredity অমতং environ-
 ment অবি পুন্নরগা ওইরকপা ফিভংখিংগী মখা পোন্নি। heredity
 না চাওখৎলকপা গুয়থৈ লেপলবতু environment factor না মদুবু
 ফগৎহন্নং বহুগা ফৎহন্নবা যাই। heredity হায়বদি পোকপদা স্বাও-
 রকপা মগুণা শক্তিখিং অহুগী অপুনবা অদুবুবি। মগুণাখিং অহু অঙং
 অদুনা মমা-মপা পারি-পুয়িগী ফংজরকপানি। মগুণাখিং অহু লোভুনা
 তুমহুনা লৈ; কোংদোক্তে। শিকানা মদু কোংদোকুবা হোদোকুবা
 উপায়বি। শিকা পিরকপা মতমদা environment কৌ অডকপা
 ফংবা প্রভাব (influence) উবা ফংই। environment অসিদা
 চাওখৎলকইবা অঙং অহুদা সমাজগী, ধর্মগী, রাজনীতিগী, হকচাংগী
 অমতং পুন্নিংগী খোইনখিন ওইবা হিরংখিং ওইনা ইথিল পি। অদুনা
 environment ফরগা লোংলিবা মগুণাখিং অহু নিংখিবা কোংদোকপা
 উমই ফহুগা মপুন্নি চুয়া কোংদোক্তনা অদুম লৈ। খুদম ওইনা লোলগী
 মতংদা environmental stimulation স্বাৎপা অসি তত্তনা উবা
 ফংই। লায়রবা লাইব্রিক হেভবা ইমুংগী অঙংখিং vocabulary
 বাংলি। সহরগী অঙাংখিবা খুজংগী অঙাংখিংগী লোলগী ময়দদা খুমাং
 চাওখাংলি। Isreal গী Kibbutzes তি নিংখিবা শেম-খায়াবা সংস্থান-
 খিংগী কাংলুপ্তা চাওরকহুনা Social development অমতং adjust-
 ment তা মপুং ফাবা ওমই। পুন্নিংলোখিং চাওখৎপাগী ময়দদতু
 underprivileged environment তা হিংবা অঙাংখিংদি পনথৈ
 খায়বা, বাখল পয়েং লেংবা অকনচিংকী চাংয়েংখিংদা মক ওইবা logical

reasoning স্বাৎলি। সমাজগী নত্রগা সংস্কৃতিগী মরমশিংদগী family environment না অঙাং অতুদা security নত্রগা stimulation পিবা উমত্ৰবদি অতৈ অতোপ্লা মাইকৈদগী পিনবা হোৎনগনি। অসিগুচা ফিতম অসিদদি প্রি-স্কুলনা environmental enrichment পিবগী agency ওইয়কপা হায়বসে মশানা ভারকপনি। পৃথিবীগী চাওখৎলনা লৈবাকশিংদদি প্রি-স্কুল শিক্ষানা লৌরিবা শরুক অসি য়ান্না চাওত্রে। অঙাংশিংনা সংস্থানশিংদা পুন্না লৈবনা মতম অমতদা শিক্ষা পিবা, অচুহা চিজাক চাবা, মশা ডাকথোকপা অমসুং পুন্নিং লৈতা বা পিহুনা মথোয়গী তুংগী অপুনবা শকৎদা চাওখৎলকপগী মরু ওইবা মচাক অহ লৈহনবা উমই।

অতুবু ভারতদি প্রাইমারী অমসুং সেকেন্ডারী শিক্ষা পিবদা Priority পিবনা Pre-Schooler শিংবু খোশাবিদে। প্রি-স্কুল চহি মতাং অসিদা environment কী খুদোংচাবা তাঙাশিং অহু পিহোত্ৰবদি মতুংগী চহিদা পিবা enrichment programme না মমংগী চহিদা ওইয়মগদবা কান্নবা ফল অতুগী তংখায় অমা ফাওবা ফংবা উমদে। প্রি-স্কুল শিক্ষা অসি অঙাংশিংবু প্রাইমারী স্কুলদা চংনবগী, মক শেম-শাবদা নত্তে। মসিদি মতুং পুন্নিং চুপ্পদা ফংগদৌরিবা অপুনবা শিক্ষা অতুগী লক্ষী শেম্বনি, মপুং ফানা শেম-শাবনি। প্রি-স্কুল শিক্ষা ফংলকপা অঙাংশিংনা ফংলকতবা অঙাংশিংদগী প্রাইমারী স্কুলদা হেমা ফজনা চৎখতুনা wastage অমসুং stagnation নয়ং তাহনবদা মতেং ওই হায়বসি খঙনরে। অতুনা প্রাইমারী অমসুং সেকেন্ডারীদা পীথরিবা শেনফম অমসুং মতমনচিংবগী maximum return ফংগে হায়বদি

চি নৌরি'উদগী শিক্ষা পীবা হে'বসি মরু ওইনা পায়খৎকদবনি ।
 ভারতদি লায়রবা লৈবাক ওইবনা ইয়ুংদা যুমনা enriched environ-
 ment অমা মতম শাংনা পিবা ওমনবনা প্রি-স্কুল শিক্ষা পিহুনা অবাংপা
 অসি মেনখৎপসু দরকাব ওই । মমাশিংনা যুমনগী মপাল খোজুনা শুবা-
 নোম্বা তৌরকপা অসিনসু ইয়ুংদা অঙাংশিংবু য়েংশিন্বেসু বাংলকই
 অমসুং চাওৎলকপগী মতুংইমা লম মরাং কায়না লৈরক্তবনা অঙাংশিংনা
 চেলা-চোংছনা শাম্বা মফম মরাং কায়না লৈরক্তবদগী প্রি-স্কুল শিক্ষা
 অসি তৌদবা যাদবা অমা ওইরক্সি । মসিন্সু চুয়া য়াই মতুদি Family
 planning নক্সগা Adult education গী problems অসি প্রি-
 স্কুলশিংগী parent-education programme দা পায়খৎলবদি হেন্না
 মাইপাক্সা ফল তাবা য়াই ।

অঙাং অমা শেমগৎপদা ঐখোয়না বাক্সম অতুমখক লৌখৎকনি ।
 মতুদি ইয়ুং মনুংগা অঙাংগা লৈনবা মরি, স্কুল অমসুং মমালবা কাংলুপ
 অমসুং ওয়া ১ মম'-মপাংগা লৈনবা মরি । অঙাং অমনা ইহান হান্না থেংনুবা
 সমাজগী কাংলুপ অসি মানা লৈরিবা ইয়ুংগী কাংলুপনি । অঙাংন' মশাগী
 লমচৎ-শ জং শেহুদা মমা মপাগী মঙবু নমুনা ওইনা লে ই, মতো তমই,
 তছুগা অমদনসু মহাক্সা খুদোংখিবা অহাৰা তারবা মতমদা মমা মপাগী
 মতুং লৌই । অঙাংশিংগী বাখল মিৎয়েং হৈনবী, লমচৎ, মশাগী মমল
 অমসুং মানা হোংনৎবদগী ফংলকপা ফল পূন্নক অহুনা য়ান্না চুই
 নৌবিট দা মমা-মপাংগা লৈনখিকা মরি অছুগী মথা ১০ মি । অছুগা
 অঙাংশিংনা স্দম্বা মঙংদা চাওৎলকপগে হায়রতুদি লৈরিবা ইয়ুংগী

যুমলৈ-কৈৰৈগী মঃ অমঃ কিতমশিংগী মথা অয়াবনা পোন্নি। অঃ
অমগী লমচং শাক্ৰং মনিং ব্ৰহ্ম নল্লগা মীথা পেনবা, মীকিথী ইকাৱিৰি
নল্লগা মী উশিত্তবা, ইকাৱবা নাৱদবা মীতিন্নবা যাৰা মীগী মতেং পাৰা
নল্লগা পুচেলে পিকপা, মশাগী ওইজবা খাদোকপা নল্লগা মশাগী
ওইজবা থিবা মীমুংশি থংবা নল্লগা তমথিবা পুচেলে চেংবা পুন্নমক
অঃ অত্ৰু-যোৱকপা মঃ যাক অমঃ মমা-মপাগা ইমুং মনুংদা লৈনবা
মঃ লেপই।

স্কুল অমঃ কাংলুপ (school and Peer group) যুমদগী
মপাল থোৱকপা অঃশিংগী চাই লেংগা মান্নবা, অপান্না মান্নবা, শক্তি
মান্নবা কাংলুপ অমদা অজানবা ওইনা তিল্লবসি প্ৰি-স্কুলদনি। থুং
চাদবা কৰা মঃ যোৱকপা লোয়ননা মতাং অসিদা অঃশিং মশান
মশাবু থঃজবগী তড়ায়দবা তাঞ্জা অমদি কংই। ইমুং মনুংদা পিবা ওমদবা
সমাজগী অশেংগা মঃ অমা মঃ খায়ন উবা ওমই। মশানা মশাবু
থঃজবগা লোয়ননা মশানা মশাবু থাজবা ওয়কই। মসি মী অমা
ওইবদা থাইদগী মক ওইগা চাদবা যাদ্ৰবা গুণনি। মঃ অসিদগী
অঃশিংবু প্ৰি-স্কুল নসঁৰী স্কুলদা পাঢ়না য়াৱিবমথে সমাজদা নিংগিনা
চুনিমবা শেষ শাবদা চংবা দৰকাৰ ওইগা অংগা থুদোংচাবা কয়া
পিৰা হোঃমদবনি।

স্কুল অমঃ মমা-মপা (relationship between teacher
and parents) অনিগী মঃ অমঃ অচেংগা মঃ অমা থায়া হাৱবসে
অঃ ফজমা অফবা মীওই অমা ওইনা শেখদা মতেং ওই। ইমুংদা মমা
অপাদগী মহাকী ফংফম থোকপা লুংগিবা অমঃ থাজবা ফংলবদি

মপুষ্টিং অপেনবা ফিতমদা লৈবনা অঙাংশিংনা স্কুলদা মশাগী চহি
 কাংলুপ্তা তিনবদা মায় পাকনা খাজবগা লোয়ননা মরুপ মপাং শেষজব।
 ডমই অমসুং সঙ্গ অফবা তিল্লি। ঐথোয়না নুতিগী পুন্সিদা উরি
 সঙ্গ ফন্তবা লমচং ফন্তবা অঙাংশিংসে অয়াস্বনা মমা মপা শুদবা
 মমা মপা পুন্সি লৈমিল্লদবা মচোই মচোই তারবা ইমুং, তোয়না
 খংন-চেনগনবা, কাহেমা লাইবদগী চাবা থকপা ফন্দবা, লুংশিবা
 অমদি খাজবা ফন্দবা ডইগিল্লি। বাকমশিং অসিদগী ঐথোয়না খঙ্লে
 অঙাং অমবু অফবা মীশক অমা ওইহনগে, সমাজদা কান্নবা মতিক
 চাবা মী ওইহনবা তারবদি মমা মপা অমসুং স্কুল ওঝা অনিমক চপ
 মান্নবা দায়ী লোবা তারে। অনিমক চপ মান্ননা মরুওই, অমনা
 অমবু হেন্দে, বাভে, তাতে খুৎশম্নহুনা চংমিল্লগান।

শ্রীমতি মঙ্গী দেবী

১৫ / ৭ / ৭৬ ইং

অহানবা পনুপ

ভারতনা স্বরাজ কংলবা ব্রতুংদা প্রি-স্কুল শিক্ষা

চাওথংলকপগী অশম্বা বারৌ ।

(Developmental History of Pre-school Education
Since Independence.)

প্রি-স্কুল শিক্ষাগী স্বাক্ষম অসি লৌখংব্রিঙেগী মমাংদা ভারত
লৈব্বা শিক্ষাগী মওং অসি খরদং খঙ্জিনবা দরকার ওই । ভারত
অসি ব্রিটিশনা চহি চনিয়াংবৈরোম হেন্না পাল্লম্বা । অহুনা মথোয়না
ভারত মচাশিংদা শিক্ষা পিবগী স্বাখলদি কেরানী ওইনা শিজিন্নবা
অমসুং মথোয়গী খাজবা মীনাই ওইনবা পিবা মওংগী লাইরিক তম্বীবনি ।
অহুমকপু নোংচুল্লোমগী মহৈ মতদৌ অসি ভারতকী লমদমদা
হৌদোরকপদা খুদোং চাদবা কয়ামরুম লৈববসু অফবা স্বাওদবদি নন্তে !
ব্রিটিশকী লাইরিক মতম্বী অসিদগী ভারতমচা কয়াদি শিংখানবা যানা
কান্নবা ফংখি হায়বসিদা করিসু চিংননিংঙাই লৈতে । ঐথোয়না
রাজা-রামমোহন রোয় অমসুং গোপাল কৃষ্ণ গোখলেগী মমিং পনবা
য়াই, মথোয় অসিনা ভারত মায়ামগী শিক্ষাগী অকনবা খোল্লাও
অমা পিবা ওমখি । বিজ্ঞানগী অমসুং খুংনা হৈবগী লমদা চাওথংলবা
অসিগীদমন্তি ব্রিটিশকী শিক্ষা কংবদগীনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লেই ।
ভারতবাসিশিংনা মহৈগী মরমদা খঙ্জিন হৈজিল্লকপদগী ব্রিটিশনা পাল্লি-
ঙেদা শিক্ষা কমিশন কয়ামরুম ভারত মহৈ তম্বা চাওথংলবা শেম-

খিয়ম্মী। কমিশনশিং অসিগী মনুংদগী সার্জেন্ট রিপোর্ট (Sargent Report) বা ইহান হানবা ওইনা ভারত অনোবা মওদা জাতিগী পান্দম লৌদুনা শিক্ষা পিনবা হোংনখি। অদুদু মসিদা ভারতবর্ষগী শিক্ষা ইতিহাসতা অনোবা লামায় অমা হাংদোকখি। রিপোর্ট অসিনা মকোক্তগী মতোন ফাওবগী রাফম কয়ামরুম পুথংখি, হায়বদি বিশ্ব-বিদ্যালয়দগী কলেজ, সেকেণ্ডরী, হায়, মিডল, প্রাইমারী অমসুং প্রি-প্রাইমারী থাক ফাওবা য়োনা নৈনখি। কমিশন অসিতনা প্রি-প্রাইমারীগী পাউতাকশিংবু নর্সরী স্কুল নজ্রগা নর্সরী ক্লাসকী মওদা জাতিগী শিক্ষা পায়খংপদা চংদ্রবা যাদবা পোৎচং অমনি হায়দুনা মতিক চাবা রাফম কয়া পনখি। মসিসু হায়খি; মদুদি নর্সরী স্কুল নজ্রগা ক্লাসশিং অসি থোইদোকপা ট্রেনিং ফংলবা লুপী ওজাশিংনা তঙায়ফদনা তস্বীগদবনি অমসুং মরম খুদিংমক্তা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা অসি ফ্রি ওইগদবনি। অঙাংশিংবু তঙায়ফদনা স্কুল কাদবা যাদে হায়বসি চংনবা যাবা রাফম ওইদবনা মনা মপাবু মথোয়গী অঙাংশিং স্কুলদা থাররুবা থোইনা হোংনরমদে। তানফম অসিদা অঙাংশিংবু শিক্ষা পিবগী মরুওইবা উদেষ্টদি মথোয়দা সমাজগী ওইবা জ্ঞান অমা পিবা অসিনি।

প্রি-প্রাইমারীগী মরু অসি রিপোর্ট অসিদা হুনগ্রবসু পনখিবা রাফমশিং অসি মথা তানা থোরাং লৌখংখিয়মদে অমসুং থবকতা ওহোয়রুবা করিগুহা অমত্তা তৌরমদে; অদুনা চেদমক ইদুনা তৌরম্মী। তংনমক হায়রবদা নর্সরী স্কুল হোঁদোকপা অসি ভারতদি নোং-চুপলোমগী মিশনারীশিংনা স্কুলদা পিবা শিক্ষা মওগী শরুক অমা

ওইনা প্রি-প্রাইমারী অসি যাওরছনি। সারজেন্ট রিপোর্ট'তা হায়বা মতুংইয়া সরকারনা লিখৎপা অমসুং চলায়বা নর্সরী স্কুল অমসুং নর্সরী টিচর ট্রেনিং কলেজ অমা ফাওবা উবা ফংলমদে। ভারতনা স্বরাজ ফংলবা মতুংদা সরকারনা সারজেন্ট রিপোর্ট'তা পল্লয়া প্রি-স্কুল শিক্ষাগী রাফম অসি লোখংখি। অহুবু তারকপা ফলশিং অহুদি শিংথাবা মতিক চাদে। ভারত মনিং তম্বা লৈবাক অমা ওইরে; মী খুদিংমক মান্ননা লৈরে; ভারত সরকারনা লৈবাক শিনবা থুংনা মীশুম খুদিংমক শিক্ষা পিবা তঙায়ফদবনি হায়রে। ভারতকী সংবিধানদা ইরে—সংবিধান চংনবা হোবা (১৯৫০) নুমিত্তগী চহি ১০গী মনুংদা, চহি ১০ দগী চহি ১৪ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অগাংশিংদা Compulsory Education পীগদবনি। অহুবু ঐখোয়না উবা ফংলে হায়রিবা অসিগী তম্বায় ফাওবা অকরুবা চহি ১০ গী মনুংদা ওইবা ওমদে। অহুনিদি সংবিধানদা ইরম্বা রাফম অসি ফাওবা পাংথোকপা ওমদ্রবনি। স্মখন খনদবা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী মাইকৈদা কদায় ফাওবা মতাং অসিদা চংশিনবা ওমগদগে? চুম্বি, সরকারনা নর্সরী স্কুল হায়বসি ভারতকী শিক্ষা চাওখংনবগী থোরাংদা তঙায়ফদনা চংদবা যাদ্রবা দরকার ওইরবা থবক অমনি হায়বসিগী মরু ওইবা রাফম অহুদি যারবনি। অহুনা অহানবা চহি মঙাগী থোরাংদা প্রি-স্কুল শিক্ষাগী মরমদা মখাগী অসুন্না চেকশিন্নবা হায়রি।

শিক্ষাগীদমক খাইদগী মরু ওইবা অমসু শেমদোক শেমজিন যাবা পুন্সিগী তাক্তিকি অঙাং অমনা চহি ৬ শুদ্রিঙে অসিনি। মতম অসিদা মশাগী রাখল খনবা অমসুং শেমজিন-শাজিনবা হৌই।

হায়রিবা চহি মতাং অসিদা শিক্ষা পিবা হায়বসে ভারতকুস্থা লায়রবা য়ুমলৈ-কৈলৈ মণ্ড চাদবনা অরাংপা অহু মেনখংপা ওইনা য়ান্না মরু ওইবা বাকম অমনি । অহুবু পৈশা রাংপনা মরম ওইদুনা সরকারনা মসিগী দায়িহ অসি মপুং ফানা লৌদ্রি । ওজাশিংদা ট্রেনিং পিবা, ময়ামগী ওইবা মোডেল বালবাদি লিঅংপা অমসুং লবাই বালবাদি লিঅংচবশিংদা শেলগী মতেং খর খর পীবিবা অসিদগী হেনবা ওমদ্রি । কল-কায়খানা লৈবা লমদনশিংদা ইন্সট্রুমেন্টশিংদা বালবাদি লিঅংপগী থবক শিন্নথোকই অমসুং অতৈ মফমশিংদনা লম লমগী ওইবা সংস্থানশিংদা শিন্নৈ । শেল-য়ুম রাংপা খুদোং চাদবা মফমশিংদা অযুক্তা ব্রহ্মা নুমিৎদা ভেলুটরী বার্কশিংনা বালবাদি লিঅংপা য়াই অমসুং স্কুল শঙ্ লৈতবা মফমদনা লক্ষ্যংদা মতন মতমগী ওইবা বালবাদি লিঅংপা য়াই ।

সরকারনা করিগীদমত্তা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী থবক অসি পায়খংপা ওমদ্রিবনো ? মরদদি ফেট সরকারশিংনা বেসিক, সেকেন্ডরী অমসুং সোসিয়েল শিক্ষাদা শিজিন্নবা শেলগী অরস্থা ভারী লৌবা অমসুং ফজনা হৈরবা তম্বীরবা ওজা পীবা ওমদবা অসিনা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা চাওখলকপদা মরু ওই । খুদোংখিৎনি হায়না লৌবা য়াই । সরকারনা মীয়ামদা লনাই সংস্থানশিংদা অমসুং অচৌ অচৌবা কল চলাইবা মীওইশিংদা প্রি-স্কুলগী থবক অসি পায়খলকনি হায়না খাজবা থমই । অহুবু অঙাংগী বালবাদি, নর্সরী স্কুলশিং অসি খুঙ্গংদগী মরদনা হেন্না লৈবনা য়ান্না দরকার ওইরিবা লায়রবা খুঙ্গংদদি মতিক চানা য়োহনবা ওমদে । স্কুলশিংদা মতিক চানা হৈরবা ওজাগী মশিং

অসি চাং য়ান্না হইছে। মাদ্রাজ অমসুং বোম্বেদা মড়া মড়া অমসুং মধ্য
প্রদেশতা অনি লৈবা অসি নভনা লৈবাক অসিদা অহানবা চহি মড়া
থোরাংদা ওজাশিংগীদমক্তা অতৈ ট্রেনিং সংস্থান লৈরমদে। অহাং
মশিং কয়া য়ান্না নর্সরী স্কুলদগী কান্নবা কংলবগে হায়বা অহুসু খুঙ্‌না
ওমদে। স্টেটশিংদা খরা তৌরিবা অসিদদি লৈবাক অসিদা দরকার
লৈরিবা অমসুং পামলিবা অহুগা য়েংনকরবদি করিসু ওইদি। শোক
১৯৫০ ফাওবদা শকখঙ্‌লবা প্রি-স্কুল মশিং পুরা ২৭৫ নি। অদিগী
মনুংদা ৪৮ না সরকারনা, অসিনা লমগী বোর্ডনা অমসুং অরেষ্টা
২২৫ না লনাই সংস্থানশিংনা লিঙ্কংপনি অমসুং চলাইবনি। ছাত্র
মশিং ২৫,৭৬৫ নি, ওজা মশিংনা ৭০৫ গী মনুংদা ৭৩ দি লুপীনি।
মসিদি সমদ্রদা জৈশিং মরিক অমা খাদবগুশনি। অহুনা সরকারনা
থবক ওইনদি করিসু তোদে হায়বা য়াই।

অনিশুবা চহি মড়াগী থোরাংদা জাতিগী ওইনা অহাংশিংগী
মিউজিয়ম অমা শাবগা লোয়ননা মিউজিয়ম চাওখংনবগী থোরাং
তোবা জাতিগা কালাবিছা চাওখংনবগীদমক্তা জাতিগী ওইবা গেলেরি
চাওখংনবাবা, বাল ভবনশিং লিঙ্কংপা, কলিকাতাদা জাতিগী লাইব্রেরী
অমা লিঙ্কংপা অমসুং জাতিগী bibliography ফোংবা অসিনি।
হায়রিবশিং অসিদি সহরগী অহাংনিংদা খুদোং চাবা, পিবনি, খুঙ্‌গী
মরমদদি করিসু পন্দে। অনিশুবা চহি মড়াগী থোরাং অসিনা
ওজাগী ট্রেনিং পিবগী মরম অমসুং খুঙ্‌দা প্রি-স্কুল লিঙ্কংপগী মরমদা
করিসু হায়রমদবনা রাফম অসি নাকোয়ননা শোকপা নভনা থবক
ওইনদি করিসু পাখংলমদে। অহুমকপু তশেংনা ওইখিবা খরদং য়েসি

সহর অপুষ্কগী মীশিংগা য়েংবদা শিংথাবা য়াদ্রবসু দিল্লীদা নস'রী
 স্কুল তরাথক লিঙ্কিংথি । উত্তরপ্রদেশ সরকারনা মতম অহুদা লৈরিবা
 খুপীমচাগী স্কুলশিংদা অঙাংমচাগী ক্লাস য়াওহনথি অমসুং ওজা নুগী-
 শিংদা করন্না অঙাংমচা তস্বীগদগে হায়বহু খঙ্হনথি । হান্না লৈরবা
 অমসুং অনৌবা লিঙ্কংলকপা স্কুলশিংদা শেলগী মতেং পীথি । বোম্বেদনা
 চহি তরা তরা খুদিংগী প্রি-প্রাইমারী স্কুলশিং লিঙ্কংপগী বা খন্নথি
 অমসুং ওজা ট্রেনিং পীবা সংস্থানশিংদা শেলগী মতেং পীবা য়ান্নথি ।
 কেয়েলাদসু নস'রী ট্রেনিং স্কুল লিঙ্কংপা লেপ্নথি । মধ্যপ্রদেশতসু
 ট্রেনিং সংস্থানশিংদা মতেং পীথি । ট্রেনিং পীবগী থৌরাংদি লুপা
 লাক্ষ অমা চংলগা ওজা চনি পুথোকপনি । মসিদগী ঐথোয়না উরে,
 মহুদি, সরকারনা অকনবা থবকমক পায়খংত্রবসু খরমথৈদি প্রি-স্কুল
 শিক্ষা চাওখৎনবা তৌথি ।

অহুমশুবা চহি মঙাগী থৌরাংদা সরকারনা অযুক হেপ্পা শিক্ষা
 অসিগী মরমদা পূক্ৰিং চংশিনথি । বালরাদি লিঙ্কংপগী থবক্তি
 লনাই মীওইশিংনা নম্মা অহুম পায়খংলি । অহুমশুবা থৌরাংদা
 বালরাদি লিংশিং মঙা লৈবগী মনুংদা তস্বায় অমরোমদি সেণ্টে'ল
 অমসুং ফেট সমাজ কল্যান সেবানা মতেং পাংই । বালরাদিশিং
 অসি ফগৎনবগীদমক বালসেবিকা ট্রেনিং মফম তরু'কখক লিঙ্কংপগী
 গৌরাং তৌথি । অঙাংলিংগী ফল্লবগীদমক্তা মরুওইবা অমসুং বালরাদি
 লিঙ্কংপগী ব্রাফম অসি নুপী অঙাং ফগৎনবগী কমুনিটি ব্লোকনা
 পায়খৎপা থৌরাংগী মনুং চলহনথি । অহুমশুবা চহি মঙা থৌরাংগী
 গৌরম পরেং অসিদি অয়াস্থনা পাংথোকথ্রে । বালসেবিকা ট্রেনিং

অসি ইন্দিয়ান কাউন্সিল ফোর চাইল্ড রেলফেয়ারনস্ (Indian Council for Child Welfare) লৌখণ্ডি ।

মরিশুবা চহি মঙাগী থোরাং পায়খৎত্রিঙেদা বালবাদি মশিং
 অমসুং চাওখৎলকপগী মঙং অসি শরুক তরারোম হেনগৎলকথি ।
 অহুবু লমগী পাক চাওবা অমসুং মৌশিংগা য়েংনজরবাদি মসি য়ান্না
 রাৎলি । প্রি-প্রাইমারী শিক্ষাগী মরু ওইবা অমসুং মসি শান্দোকপা
 অমদি চাওখৎহনবগী দরকার অসি সরকারনা ফজনা খঙ্লে । শোক
 ১৯৬৪-৬৫ কী কোহারী কমিসননা প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা পিবনা অঙাং
 অমা চাওখৎলকপদা মাগী হকচাংদা, পুক্রিংদা রাখলদা ওইরিবা মরু
 ওইবা অহুগা কারবা অহু হায়রি অমসুং শিক্ষা অসিগী ওইগদবা
 উদ্দেশ্যশিং নিংখিজনা ইরি । ফেট খুদিংদা শিক্ষাগী বিভাগতা প্রি-
 প্রাইমারী সেন্টর অমমম লিংবা অমসু জিলা খুদিংমক্তসু সেন্টর
 অমমম লিঙ্খংপগী রাসু যাওরি । অহুবু স্কুল লিঙ্খংপা অমসুং থবক
 পুবগী দায়ী অহুদি লনাই মীওই অমসুং সংস্থানশিংদা অহুমক শিন্নরি ।
 ওসি কাওবদসু প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা পিবগী থবক অসি লনাই মী-
 ওইশিং, ভোলুটরী সংস্থান অমসুং ইন্ডষ্ট্রিয়েলিকশিং অহুম চংথরি ।
 মরম অসিদগী ঐখোয়না উরে সরকারনা হৌজিকমক অকনবা থবক
 গায়খৎপগী রাফম লৈত্রি । মসিদা ঐখোয়না লিংবা কার্যনিঙাই নন্তে ।
 চহি মঙাগী, মঙাশুবা থোরাংদা সরকারনা য়াইক থোরাংগীদমক
 কার্যথোক্রি । অপুনবা শেলকমগী ৭৫% দি হুপী অমসুং অঙাংগী
 থোরাংগীদমক থমলে । হৌজিক ওইরিবা কিভমদি অঙাং চহি (৩.৫)
 মশিং মিলিয়ন ৪৭.৫ লৈবদা মিলিয়ন ১ হায়বদি অপুনবা অঙাং

মহিলা ২১% প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা পীরি। শোক ১৯৮১ দদি
অঙাং মহিলা ৫০ মিলিয়ন য়ৌরকনি হায়না পাল্লরি। মতম অতুদা
অঙাং মিলিয়ন ৫ হায়বদি অপুনবগী ১০% দি প্রি-প্রাইমারী শিক্ষা
অসি ফংহনবনি। হেনগংলকদৌরিবা মঙং অসি তারকুবগীদমক নমুনা
মঙাথক থবক ওইনা পায়থংনবা উংলি।

(১) চহি ৩ দগী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগীদমক
অচিনবা সহরগী মফমশিংদা পায়থংকদবা Comprehensive Day
Care Centre ; (২) Half-Day Balwadi ; (৩) First
Stage Centre ; (৪) খুজংশিংদা পায়থংকদবা Anganwadi ;
৫) Primary School Based Centre.

পীরিবা নমুনাশিং অসি মতম কুইনা চংবা চংদবা অমসুং পায়-
থংলিবা থবকী মঙং য়েংছুনা মখল অনি থোকা থায়দোকপা যাই।
অতুদা অহানবা নমুনা অসি পুং ৮ গী থোঙং ওইগনি ; অঙাংশিংনা
ময়ুমদা ফংকম থোকপা দরকার ওইবা পূন্মক ফংহনগনি। ফজনা
ট্রেনিং ফংলবা ওজাশিং মতিক চানা লৈগনি। অনিশুবা অসিনা
হোজিক অয়াস্বনা তৌনরিবা পুং ৩ নল্লগা ৪ গী থৌরম পায়থংপা
অসিনি। অহমশুবগী মখল অসি অতেনবা মতম পুং ১/২ গুন্মগী
থৌরম অমা অনিদং লৈবগী মঙংনি। মরিশুবগী Anganwadi দা
পিবা শিক্ষাদি অঙাংশিংবু মথরাই লুংঙাইনা লৈহন্মুনা ইয়ং মনুংগী
ফিভম (Atmosphere) অমা তাহনবনি। মঙাশুবা মখল অসিদি
চহি মরি হেল্লবা অঙাংশিংগীদমক মরুওইনা পায়থংকদবা থৌরাংনি।
থৌরম অতু পুং ১ দগী ৩ ফাওবা শাল্লবা অমসুং অতৈ-অতৈ থৌরম

খবক করা পাৰখণ্ডা যাই । অসিহুমা মখলগী খোৱাং অসিদি
 প্ৰাইমাৰী খাঙা হৈতুনা তোকখিবা (wastage) অমসুং ফেল
 ওইহুমা লৈবা (stagnation) অহু ময়েং তাহনবনি । হায়রিবা
 খোঙাংলিং অসি চখরবদি খরমথৈ প্ৰি-প্ৰাইমাৰী শিক্ষা অসি ফগৎপা
 উমগনি, অহুনা ঐখোয়না থোইনা নুংঙাইতনিংঙাই ওইদে । অহুবু
 ঐখোয় ময়ামনা হোংনবা অমদি মায়কৈ অসোমদসু যান্না মকু ওইরি
 থাদোকপা য়াঙ্গি ।

অনিশুবা পন্দুপ

প্ৰি স্কুলগী লঙ্ শাবা অমসুং শান্নপোংলিং (Building and Equipments)

অঙাংলিং অসি যুগী, স্কুলগী অমসুং মহাক্কা লৈরিবা কাংলুপকী
 অকোয়বদা লৈরিবা ফিভমলিংগী মখাদা হিংলিবনি অমসুং চাঙেং-
 লিবনি । মহোশা লাইৰেস্থগী মন্তম্পাক্তা অঙাংলিংনা পুৰ্ণিং হকচাং
 চাঙেংচৈ । নুংলিং-নুংশা ফজনা ফংবা অশেংবা উয়ক-ৱারক নুংশা
 ফংবা অহাংবা অতিয়াগী মখাদা অঙাংলিংগী স্কুল শাগদবনি । স্কুলগী
 কা মনুং অমসুং মপাল অনিমন্তা অঙাংলিংনা মনিং মখা তৌনা চেল
 চেংদুনা শান্নজ্ঞবগীদমন্তা মতিক চাবা অহাংবা লম লৈগদবনি । মরমদি
 লৈকোল মচা অমা, মনা-মশিংগী ইখোল অমা অমসুং শা-ঙা থন্নবা

শঙ মচা অমা হাপুচিনবা কৈ। অঙাংশিংনা লাগা চড়নবা মখোয়গী
 স্কুল অসি য়ুমগী অনকপা মফমদা শাগনি, তৌইত্তমসুং মী কুংবা
 তাবা য়ুমস্কদি ওইরোইদবনি। সহয়গী নিন্ খোঙ্ৰা নজুগা গুজগী
 শা-কৈ লৈবা খুদোংখিবা থোকপা য়াবা মফমশিংদা অঙাংশিংগী স্কুল
 শায়েইদবনি। খুদোংখিবা থোকপা য়াবা মফমদুদগী লাগা অঙাংশিং-
 গী স্কুল শাগনি। মচুনা মপানগী নিন্ খোঙ্ৰনা অঙাংশিং
 মখোয়গী খবন্তা যৈখায়বা পীদে, অমসুং অঙাংশিংগী লাংবনা আইদা
 অপনবা পিবা ওমদে। অফবা অঙাংশিংগী স্কুল হায়বসি মথোল
 অমন্তগী য়ুম ওইগনি। মপাল থোকফম থোং খুং-হাম্ফম নীংখিনা
 অঙাংশিংনা চখোক-চংশিন খুদোং চাবা মফমদা থমগনি। স্কুল অসি
 ইতন্তন্তনা শেংদোকপা চামথোকপা ফক্কাং শুম্বু হায়জিনবা মচু শঙ-ব-
 নচিংবা তৌগনি। স্কুলগী অক্কায়বা অহু নোংগী ঈশিং চেহুখিনবা
 নালা নীংখিনা শেষগনি। অফবা স্কুল অমা ওইবা তারবনি অচেবা
 হোল অমা, পোংচৈ থম্ববা কা অমা, অচা-অথক্ থোং থাক্কাবা কা,
 কালসেবিকা লৈবা তারবদি য়াহাকী কা অমা লৈগদবনি। হোল অসি
 অঙাংশী চা থক্কাবা অমসুং পোংখানবগী মফমসু শিক্খিব্বা য়াই। ঈক্কা
 মাইথজ্জবগী মফমসু থোংবাং ভোগনি। অঙাং ৩০ লৈবা স্কুল খুদিং-
 মক্কা য়ামদ্রবদা লৈমায় অহাংবা মফম (600 sq. ft.) বজগা
 (800 sq. ft.) লৈগনি। মসি অঙাং অমনা ফক্কাববা (25-30 sq. ft.)
 নি। মতিক চাবা ফিদমদি (40-60 sq. ft.) নি। স্কুলগী ফক্কাং
 ফক্কাং খাগনি থোংজাও মতিক চানা পানগনি অমসুং মিহুং থোংজিং
 অহু নেয়া পানগনি। কাশিংগী অহাংবা অহু শিলিংগী লৈমায়

কাওন্দা কুট ১০ ওইগনি। জ্ঞানশিং অসি অচম্বা লাইশিং নহুগা।
চুনরা মচ শংলবা লাইশিংনা লৈতেংগনি। কাগী মনুংদম্ব অম্বা
অরাকপা চুনরা মগী লাইশিং শেংকনি। অঙাংশিং, শা, ডা,
উচেবশিং, লৈনচিংবগী লাইশিংনা কামনুংগী লৈতেং ওইগনি। লাইশিং
অসি খেংপদা অঙাংগী অম্বাংবগা চাননা মখোয়গী মিংয়েং মপাদা
খেংকদবনি। অঙাংশিংনা খঙ বদা কামবা মীওইশিংগী লাইশিংসু খেংপা
য়াই। নিংশিংগদবদি অঙাংশিংগী স্কুল অসি কা হেমা লৈতেংবসু
নতবা য়াম্বা হেমা লৈতেং রাংপসু নহুগা মওদা ওইগদবনি।

অঙাংশিংগী খরুবা ঈশিং নিংখিবা অরুবা থমগনি টোটি ঈশিং
নহুগা তুরেলগী ঈশিং অম্বা ফংদবদি স্কুল কম্পাউণ্ডা ওহা
ভোগনি। অহুগুয়া ওহা লৈবদি চেবশিং শম্বল খাজিনগদবনি।
নহুগদি তুজা চাদবদি অঙাং অহুনা শিবা য়াই। নসরী স্কুল নহুগা
বালুগদি খুদিংদা শামফম লম্পাক মতিত চান। লৈগদবনি। অঙাং
৩০ তম্বা স্কুলগীনমক স্কাব কুট ২০০ য়োম পাক-চাওবা শামফম লম্পাক
শেমগদবনি, লৈমায় অহু তরু তরু থমগনি। হুং কোমচিংবা অঙাং-
শিংদা অশোক-অপন খোকপা য়াবা মকম অম্বা লৈহল্লোইদবনি।
মকম চাদনা উ পাখীনচিংবা কুংবা হোইল্লোইদবনি। কজববা অমসুং
উকুম ল্যামবগীদমক উ পাখী মচা থমদি থাবা য়াই। লম্পাকী
মতাই ওইবপনা লৈচোই কোম (Sand pit) অমসুং পুত্রি মচা
মখেনবা অঙাংশিংনা ঈশিং শামবগী মফম অম্বা শেখীরবদি শামফম
লম্পাক মচ ফজবা হেনগনি অমসুং অঙাংশিংনা শামবগী হুংডাইজৈ।
মজবদি লৈগী লৈকোন মচা অম্বা মচা-মগী ইংখাল মচা অম্বা

হাপচিনবা যাই। মতাং অসিদা, স্বাক্ষম অমতাং নিংশিংজনীংই।
 মহ্দি ভারতকুস্থা লায়রবা লৈবাক্তদি বালবাদি খুদিংমক তঙাইকদনা
 শঙ্ লৈগদবনি হায়বা অক্কুবা স্বাক্ষম লৈতে। বালবাদি স্কুল অসি
 লক্ষাংদা অহাংবা অংবা অতিয়া মখাদা উন্নক-স্বাক্ষম তোবা যাই।
 মদুনা হেয়া অঙাংশিংনা পামজবা হেনগনি। অদুয়কপু নোংজু
 লুংশাগীদমক্তা য়েংদুনা য়ান্না চয়া শাবা শঙ্ অমদি দরকার ওই।
 হায়রিবা অসি ঐখোয়গী স্বা-ইনা হেত্তা শাবা শঙ্শিং অসিবুনি
 লৈমায় অদুদি ওমলবদি পাক্তা ওইহনবনা ফৈ ওমদ্রবসু লুংতিগী স্বাই
 নান্না-নান্না তৈখোকতুনা তরু-তরু থমগদবনী। উফুল হোঁবা নজ্জগা
 লৈখেম থাংবা তোহনলোই বনি। ক'রিগুয়া মখক্ত পজ্জথিবা লম
 অসি য়োনা পাব-চাউবা কংবিদ্রবসু ঐখোয়না লৈজরিবা লম থর
 অদুনা ফিদম্ববা স্বাবা মওংদা ফনবা অমদি ফজনবা মওংদা স্কুল
 শেষ শানবা তৌগদবনি। লৈরিবা লম থর অদু নীংখিনা নানম
 থমগনি অমসুং শব্দল খাজিনগনি।

শাস্ত্রপোৎশিং (Equipments)

শাস্ত্রপোৎশিং অসি অঙাংশিংগী স্কুলদদি চংদবা যাদ্রবা পোৎচংশিংনি
 মখোয়গী মতেংনা অঙাংশিংগী ইকচাং পুন্নিং বাবল ভাবনা শাবগী শক্তি
 অমসুং মীয়াম তিন্নবগী ভাব পুন্নিমক পোকহনবা ওমই। অঙাংশিংগী
 শাস্ত্রপোৎ অসি মমল অহোংবা তেকন-কাংগনদবা অসসুং-য়ান্না লায়না
 মহ্ৎ হেক শিজিনবা য়াবা পোৎশকশিং ওইগদবনি। মমল য়ামবা পোৎ
 শিজিন্নবদি মদু তেকখি কাংখিবা হান্নবগী চিংমবা অমা অহলশিংগী

পুষ্টিংদা পোৎহরি। মদুনা অঙাংশিংবা পোৎ অহু মরিং ভৌনা শাম-
জবদা অপনবা অমা ওইহরি।

শামপোৎ খরদি চংদ্রবা য়াদুনি হায়না লৌগনি মরমদি পোৎ-
শকশিং অসিনা অঙাং অমনা চাওখৎপদা মতেং ওই। অহুগা পোৎশক
খরনা শেল লৈয়গা লৈবা য়াই। মখামী পোৎশক খরদি অঙাং ৪০ লৈবা
জুলগীদমক পনজগে।

মখাগী শামপোৎ (Outdoor Play).

(ভোঃগা অচৌরা কনখংনরা)

- ১। জজল জীম্ (অমা)
- ২। খোরী হায়বী (অনি)
- ৩। সাইকল মখোং অহুম পানবা (অহুম)
- ৪। ডাকলৌ পানবা কাংখোং অনি পানবা সাইকল (অমা)
- ৫। ফুটর মচা (অনি)
- ৬। অচৌবা ববর বোল (অনি)
- ৭। ময়্যাই ওইরপ চাওবা বোল (অনি)
- ৮। জিশিং চাইনবা পাত্র (তরুক)

পোৎশিং অসিগী মখক্তা জমজবদি শামনবা কার মচা, একা-
গাড়ি বুলগা হুবাগাড়ীগী টায়ার অমুনা ফেমচনশিল্পগা য়ান্দুনা অমা
অনি খহা, য়োৎকী পাইপ অচৌরা ফুট নিপালয়াম জাংবা অমা
লৈবাক্তা সেমেন্ট চমশিন্দুনা য়মলবা অঙাংশিংবা মদুনা শিৎতুনা

শাল্লবা রাই; উপাক যাওবা নেষ্টিং ফ্রেম অনি, ত্রিভুজ মওনা উপাক। কোয়শিনবা অমা, পুত্ৰি মচা অমা নল্লগা টব (tub) অচে'বা অমা অদুদা ভাওল্লবা ববরগী ঙানু অমসুং হিনচিংবা খর অমসুং চিংথোক চিংশিন যাবা উগী গাড়ীনাচা অনি অসিনচিংবা থমলবদি অঙাং-শিংদা মখল-মখাগী থংজিন হৈজিনবগী তাজ্জা পিবা ডমগনি। সহরগী কুলদদি লৈছোই শানকম (Sand pit) অমা দরকার ওই মদুদা প্লাষ্টিককী প্লাস বালটিমচিংবসু থমগদবনি।

ক। মনুং শাল্লপোংশিং (Indoor Play Equipments)

মরুওইনা দরকার ওইবশিং

ডোল কোনর :- লাইকদিবী মরি নল্লগা ইমুংগী পোংচৈ চাক থোং-থারবা কোনলিকশিং, চাগী মপোং-মচৈ অচি নচিংবা ঐখোয়না শীজিহুজবা ফি-বোলশিংদগী শেষ-শাবা লাইকদিবীগী মফি-মরোল হাপব, উপু অমা, হেণ্ড বেগ, টুপী, থোংউপ অসিনচিংবা খোঁরাং ভোগনি ডমজরবদি কমুংমচা অমা, চৌকি অনি, টেবল অমা, অঙাংগী প্রাম অমা, হুম মচা হক্ষীরবসু য়ান্না ফৈ। হায়দিবা পোংশিং অসি য়ান্না হেভল পিকমনবা ওইবোইদবনি। অঙাংশিংনা শাল্লজবদা খুংলোয়বা হুংগাইবা শোংশক ওইগদবনি। ডোল কোনর অসি যুখল অমা খাজিনগদবনি। অসিগুন্না মণান্না অসিন। অঙাংশিংগী পুন্নিংদা মখোয়গী ভাবনা শাবগী হাখল, মনুং মনুংগী অমদি সনাঙগী চবনবী

শাজং মতো মণ্ড পূৰ্ণমক তন্ত্ৰবগী তাজা পীচুনা, সমাজদা চুন্নবা মীশক
অমা ওইরকপা মতেং য়ান্না পী।

ব্লোক কোবর :- মখল মখলগী মণ্ড মতো তোড়ান-তোড়ানবা
ব্লোক কয়ামকুম অচোবা, ময়াই ওইরম্মা, অপিকপা অহুগ্না খাইদোকুনা
সেলক অমদা থমগনি।

ব্লোকশিং মণ্ড মতো মখাগী অহুগ্না শেছা য়াই।

মখক মমিং	মশিং	শাংবা	পাকপা	থাবা
১। ময়ুংনা উম্মা উপাক	৮	৮"	৪"	২"
২। অপিকপা চেক মানবা	৮	৬"	৩"	১"
৩। থামচেং শাৰা	৮	৮" অৰাংবা	৫"	০
৪। অচোবা চেক	৮	৮"	৪"	২"
৫। ইক্ষি ময়িগী রেডিষ্টতা তম্মাই কেয়বা ব্লোক নিপাল				
৬। সিলিন্দর ব্লোক নিপাল অৰাংবা ৬" ডাইমিটার ২"				
৭। ত্ৰিভুজ নিপাল বেজ ৮" অৰাংবা ৪"				

মসিগী মখল্লু অপিকপা চেক ইক্ষি ৪" শাংবা ইক্ষি ২" পাকপা
ইক্ষি ৪" থাৰা ৯৬ উপু অমদা হাপচুনা থমগদবনি। হায়দ্বিবা
ব্লোকশিং অসি অচেংপা বোক্তবা মখল মখলগী মচু তৈশিনগদবনি।
শেল লৈজবদি উগী থোং, বেলওয়েজ ট্ৰেক্ অণাবা থম্মা য়ান্না
কৈ। ব্লোক শাননবা অসিনা অঙাংশিদা মশাগী ওইবা হৈনিংবা,
শাননিংবা অনোবা রাখল কয়ামকুম পোকহনবগা লোয়না লোয়নবা

মথোয়গী বোংমা বোংমগী চাওখৎলকইবা শিংলি তোংশাশিং চাও-
খৎপদা মতেং ওই ।

অতৈ খুংনা শাবা-খোংপগী শাম্পোংশিংগী মমুংনা Plastic
না শাবা মচু কয়গী শাম্পোং কৈথেন্দা কংলিবশিং অসি ঐজিন্নবা
য়াই । মদুদি— Magicman Pink Tower, Puzzle tray
নচিংবা Puzzle tray অসি অঙাং অপিকপশ্বীদি মচেং অনি
নজগা অহুমদমক য়াংগনি ; জুহুগা অঙাং খরা চাওরবদি Tray
অনি মচেং মরি নজগা মঙা য়াওবা য়ারে ।

চারিক লেংবগী খবক অসিসু অঙাংশিংগী মুংজামরবা শাম্পবা
মএং অমনি । মপুং ওইবা মচু অহুমগী হাম্বদি অঙাংবা, হিগোক,
নাপু অসিগী উনা শাবা অপিকপা চারিক কিলো জুমা জমসুং অচৌবা
চারিক মরু ৫০০ থমগদবনি । লেংবরা লং (plastic) খর অমসুং
চারিক হাম্ববা তেংগোং (plastic) তুরুক অমসু থমগদবনি ।

য়েকপা খোংপগী মপোং মটৈ

য়েকপা অসি ব্রশ, ক্রেয়োন জমসুং কিংগর প্রিক্টিং ওইবা য়াই ।
ব্রশ প্রিক্টিংগীদমক ইজল বোর্ড মরি, নম্বর ১২গী ব্রশ কুন, অচৌবা
চেপাং খরা অমসুং মচুগী পাউদর মকুপ অঙাংবা, নাপু হিগোকী
গ্রাম ২৫০ গী টিন জুহুম থমগদবনি । কিংগর প্রিক্টিংদা শিজিন্নবা
ভেজোংশিং চেনচিংবা অমসুং ক্রেয়োন উপু তুরুক চেপাং অচৌবা
খরসু থমগদবনি । লৈখোম পীবা তারবদি মচু হাম্ববা পাত্র থমগদবনি
নজগা Plasticine পিরবসু য়াই ।

উত্তৰাগী পোত-টো

নুংখংমচা তরুৰ, য়োৎসী, অখোৎপা উচেং খব, শেকিং উপুগী
মচেং ভাববা উপাকশিং অমসুং অম্মাদাৰ মচা অমা থম্বা কৈ।
হায়ম্বিবা উগী পোত-টোশিংনা শাম্বা অসিনা লমহেনবা মী ফুনগদবা
(aggressive) অগ্ৰাংশিংনা পিৰবদি মগোয়গী অহেনবা শক্তি অচ্
মকম চাবা শিজিনহন্দুনা মম্মাগী মম্মাক। তিনহনবদা লায়না থোকই
অমসুং খুংকী হৈশিংবসু হেনগৎহল্লি।

চে অম্মাবা, চে শোগায়বা, নপশিনবা, থুপচিনবা অমসুং পম্লেট
শাবনচিংবা শাম্বা খুদোং চানবগীদমক, মচিন পংবা কাটি মচা কুন,
গলেজ পেপৰ, টীশু পেপৰ, খবৰ অমনবা মেগাজিন অমনবা, গম,
লংনচিংবা পোত-টো থমগদবনি।

কোলাজ ষাৰ্ক

শামতু ফি মচেং, ফিজেন্ মচেং, মিঠাই মকু, বিস্কুট পেকেটতা
য়াওয়কপা সনা মকু, লুগা মচুগী চে, উচেৰ মতু, উনাশিংনা, মকু-মবাং
হৰাই মকু, হোৱায় মকুপ, চা মবা অকংবা (লোমথোকপ্ৰবা) থেংপ্ৰবা
মৈথেং মচেনচিংবা পোত-টো অসিনা চে অমনবা খবৰমচিংবদা গমনা
নপশিন্দুনা ওম্বোৱা ফজৰবা কলঙ্গী ওইবা শক্তম মঙং অমা অগ্ৰাংশিংনা
শেমজিব-শাজিৱগী অচৌবা খুদোং চাবা অমা পিৰা জম্বই।

পিকচৰ বুক্স ৰামজবদা কুনয়োম থমগদবনি। মচুগী মথক্তা
অগ্ৰাংশিংনা মথোয় মশাগী পিকচৰ বুক্স শাহনবা য়াই। মেগাজিন

অমনবা, বেলেগুর অমরবনগী উ-রা, হৈমেল, শা-ডা তিল কানচিংবা
অমসুং অঠে অঠে লাই কয়াকরম মথোয়না পামজবা বজুইল পুন-
শিনহলগা ওঝানা বারী লিবীবা, হথোয়বু শাগৎজনবা নজ্জগা চুন্না
য়নবা আলবম ওইনা থমবসু যান্না কামবা অমদি খুংডায়বা
পুরকপা উমই।

ঈশৈগী বজ্জশিৎ

বাঁশী (বাগী নজ্জগা উগী) তরুক নজ্জগা নিপাল, চিননা খোঁনবা
গল্ল মরি, শরিক জুরা তরুক নজ্জগা নিপাল, ডরম মচা মরি যোংপী
অচোবা জুরা তরা নজ্জগা তরানিখোই, ওঝানা শিজিন্ননবা ডরম অচোবা
অমা থমগদবনি। হায়রিবা অসিগী মথন্তা ওমজরগা মন্দিলা জুরা
অনি, তবলা জুরা অমা, খোলক অমা, জগোয় ঈশৈগী রেকোর্ডকা
কোম্বা রেকোর্ড প্লেয়ার অমা থমলবদি অঙাংশিংগী মপুঞ্জিং হয়াওবা
খুংডায়বগা লোয়ননা রেমমীকেল থবক চৎৎবা য়াই।

বিজ্ঞানগী পোং-টৈ

শক্তি কনবা যোংচাবী জুরা অনি, শক্তি কনবা মেগনিফাইং
গ্লাস অনি শোয়নবা থমগদবনি। শেল লৈরগনা অরুন্না ওমবা
মেচিন অমা কিলো অমা, গ্রাম ৫০০, গ্রাম ২০০, গ্রাম ১০০,
গ্রাম ৫০ নী মরুম ওনবা নুংশিং। মহি ওনবা পাত্র অপুনবা সেট
অমা লিটর অমা, মিলিমিটর ৫০০/২০০/১০০, বাইফ্রেসকোপ অমা,
বাইনে:কুলায় অমা, প্রায়জম অমা, কম্পাস অমা থমজিনবা ফৈ।

ঘরকার ওইবা অঁতৈ অঁতৈ পোৎশিং

মখল মখাগী খুংকী থবকশিংগীদমক প্লাষ্টিক তেঙ্গোং তরুক, অঙাং খুদিংমকী মশিং শুমবা চরা বানবদা শিজিন্নবা প্লাস, প্লেট, গমছা, শমজ়েং, ফুরিৎ অমনবদগী শেখা পেটিংদা শিজিন্নবাবা এপ্রোপ্স কুন, অঙাংশিংনা শাজবাবা পোৎশিং থেংনবা দিসপ্লে বোর্ড অমানত্রগা অনি, অমসুং অশোক-অপনগী ফার্ট এইদ বোজ্জ অমা, তঙায়ফদনা থমগদ-বনি। ডুমজবগনা পপ্লেট ফেজ অমা, ডাগা কোম্বা এক্সুরিয়ম অমা, উচি অডোবা, তেনরাগুদ্বা উচেকনচিংবগী পেট কোনার অমা অমসুং অঙাংশিংগী মশা অরুদ্বা ওম্বা মেচিন অমা থম্বা সান্না কৈ।

মখক্তা পনত্রিবা শান্নপোৎশিং অসিদগী হেনবা কয়া অমসু ওঝানা হৈশিংলবদি ঐখোয়না য়ুমদগী কান্নজ়ে হায়দুনা হন্দোকলবা পোৎ-চৈদগী শাবা য়ারি। ঐখোয়দা কান্নদ্রবা পোৎশিং অসিদগী অঙাংশিংনা কয়ামুক য়ান্না স্ফুংডায়বা অমদি হরাওবগা লোয়নবা পোৎকী মমল লৈনা শান্নবগে হায়বছ অমুক্তা খহুদুনা য়েংলগা থংবা ডুমগনি। অদুনা অঙাং, ওঝাদি পোৎ খুনজিনবা তন্দবা মীশক অমা ওইবা তাবনি। শা-ডা, উচেক-রায়াশিং, মহুমশিং মখল করাগী কুরাক, তীল-কাং অমসুং মেগ জিন অমনবনচিংবদগী লাই কয়ামকুম থোম-জিনগনি। ওঝা অমনা থবক অসিদা হৈনীংবা অমদি হৈশিংলবদতা অঙাংশিংবুসু হৈহনবা ডুমগনি। পোং য়ান্না লৈবতনা কান্নবা নন্তে। পোৎ লৈববসু শিজিন্নবা হৈত্রবদি পোৎকী অর্থ লৈতে। অহুনা ওঝাদি পোৎ-চৈশিং অসি মমম মতম চানা শিজিন্নবা হৈবা তাই।

মহুগীস্থ মথক্কা পোৎশিং অসি করুনা থমগদগে হায়বা অহুস্থ ওঝানা
নিংখিবা খড়্কা তাই। চহিগী অয়ায়বদা পোৎ-চৈশিং অসি মশিং
খিগনি, ময়ম চানা লোইশিনগনি, অয়ায়-অতোয় শেমজিনগনি, মহু
লজনি অমস্থং অতোয়া মওদা উৎববা হোৎনগনি।

অহুমস্থবা পনুপ

খুজংদা বালবাদি অমা লিখংপদা মক্কাঙইনা

চনদবা পোৎচংনিং

(Basic Requirements for the Organisation of a
Rural Balwadi).

(১) অঙাংশিংগী চহি অমস্থং মনিং

চপচাবা বালবাদিদা মিং চনগদবা অঙাংগী চহি অসি ২৥ দগীনা
৬ ফাৎবগী মস্থংদা ওইগদবনি। অহুবু খুজংদদি মসি ওইখোক্তে,
অহুনা লম লমগী দরকার মতুংইয়া অঙাংগী চহি লেপকনি। থবক
ভৌবদা থর লায়না খোরবা অমস্থং পৈশা চন্দনবগীদমক্তি বালবাদি
অবদা অঙাং ২৫ দগী হেলহল্লোইদবনি। দরকার লৈরগা অমা মুক
লিংখংকদবনি। মুপামচা মুপীমচা অনিমক বালবাদিদা মিং চনবা য়াই।
খুজাশিং অমস্থ মকমগী দরকার মতুং ইয়া মুমিং তংখায় অমা (পুং ৩)
নক্সগা নোংমা চুম্মা (পুং ৬ নক্সগা ৮) অমা ভৌবা য়াই। মসিদি মমা
মপানা থবক শুবা নোংমা মকম অমস্থং মতম য়েংবা ভৌগদবনি।

(২) বালরাদি স্থল মকম অমসুং শঙ্

বালরাদি স্থল অসিদি মহোশাগী খুংশেম কজবা মকম, সহরগী বিন্ খোংবদগী থাপা অমসুং উমং-বামংদগীস্থ থাপা লৈবা মকম ওইগদবনি। পকায়েত্তগী নজ্জগা কনাগুদা লম লৈবা মীওইদগী লম মচেং অমা লোবা নিবা য়াই। শাম্‌বুং অমা সেমগনি, লৈকোল অমা অমসুং শা-উচেক থম্বা শঙ্ মচা অমসু উমজরবদি থম্বা য়াই। অঙাং অমমা য়াইল মাইল মথায় অমদগী হেমা খোংনা চত্তববা খুলগী মুমশিংগী মনাক্তা বালরাদি থমগদবনি। মতিক চানা খোংনাও ফাত্তুনা স্থল শঙ্ অহু মুংশিং-মুংশা নিংথিবা কংহনগনি। অহুমকপু বালরাদি শঙ্ অমা উডংফদমা লৈতবা য়াদে হায়বা লৈতে। বাল-রাদি অমা হায়সে অহাংবা মকমদা উখাদা হেস্তা ক্লাস চৎথবা য়াই। নোংজু-মুংশাগীদমক অচহা শঙ্ অমদি শাবা দরকারনি।

(৩) হকচাং কনবা য়েংশিনবা

বালরাদিদা মিং চনবা লাকপা অঙাং খুদিংমক মশা য়েংগদবনি। হকচাংগী রেকোর্ড অমা অঙাং খুদিংগী থমগনি। থা অহুম তহুম খুদিংগী অঙাংগী মশা য়েংগদবনি, অহুগা রেকোর্ডতা ইশিনগনি। হুমগী লোক থুংবা, লোক থুবা, চাবা তুমদবা, উনশাগী লাইনা, মিংনাবনচিংবগী হিদাক-লাংথক থমগদবনি। হিরম অসিগীদমস্তা গ্রাম পকায়েং অমসুং প্রাইমারী হেস্ত ইউনিটকী মতেং লোগদবনি। য়াংবিন-থেঁ মুন-নান্‌না লৈববা হোংনগনি। বনাগুদা শঙ্ অমা

লৌনগনবা লাইনানা নারকবদি খুন্তা মহাকপু অতৈদগী থায়-
দোকনি অহুগা ময়ুমদা থাখিগদবনি ।

(৪) নিউত্রিসন

বালহাদি খুদিংমন্তা পিজ-পিথকপগী থোরম যাওগদবনি ।
পিজবা মতমদা অঙাংশিংনা ময়ুম ময়ুমদা চারিবা অহুগী অরাংপা
মেনথংনবা মচি ওইবা চিজাক অহু পিনবা হোৎনগদবনি । শঙ্কোম,
উই-হাই, প্রোটিন যাওবা চিজাক মরু ওইবা পোৎচং হুইগাবনি ।
চাবা থকপগী লমচং-শাজং অমসু তস্বীগদবনি ।

(৫) ইউনিফোর্ম

অঙাংশিং অসি তরু-তহেমা স্কুলদা লারুবা হোৎনগনি । মথোয়
খুদিংমক চপ য়াম্বা মখল মঙংগী ফিজং শেংহুংবা ফৈ । মছনা
মাম্বা রাখল অমা পুরকপদা মতেং ওইগনি অমসু মশক খঙ্‌নবা
মফিদা মমিং থানিগনি ।

*৬) নিংখিনা থোরং তোরবা থোরম পরেং অমা ।

*৭) মতিক চানা তস্বীরবা হৈশিংলবা বালসেংদিকা
অমসু দরকারনি ।

৮, শানপোংশিং (মথকৌ পন্দুপ্তা পনখিবা) ।

(৯) পোংটোশং

অঙাংগী টেবল চৌকিনচিংবা থম্বা তারবদি মথোয়না শিজিন্ন-
বদা নুংঙান্নবদা মথোয়গা চানবা চাউগদবনি । মচু অচেংপা অকনবা
পোংশক ওইগদবনি । মরু ওইবা লৈগদবা পোংটোশিংদি :—

ঃ ফকশিং, মুরাশিং, টেবল অনেস্বশিং

ঃ ওকাগী টেবল অমা চৌকি অমা

ঃ শান্নপোং থম্ববদা উপু অমা

ঃ থোং-থাকনবা পাত্র অমা নত্রগা, অনি

ঃ খুদৈ, শম্বেং, খুজিনখাং

ঃ ঘড়ী অমা

ঃ অশোক-অপনগী উপু অমা (First aid box)

(১০) ইম্বুং মনুং য়াওইনবা

মমা-মপা অহল-লমনশিং য়াওইনবা হায়বা অসিন্ত বালরাঙ্গিগী
থোরম পরেং অমা মপুং ফাহনবদা য়াঅা দরকার ওইরিবা হিরন
অমনি । অঙাংশিংগী মমা-মপামা বালসেবিকানা তৌজরিবা থবক
খুদিংমক্তা মতেং পাংবিগদবনি অমন্তুং মপুক্রিং থৌগৎপিগদবনি ।
অঙাং অমা শেম্বদা মমা-মপা হায়বদি থাদোকপা য়াদ্রবনি ।

(১১) শেল-থুম ফংফম অমন্তুং চংফম

অঙাংশিংগী মমা মপাংগী আয় মতুং ইয়। শেল লোবা য়াই ।
লম লম অচুগী ঘীশিংদগী শেল, পোংটৈ, চানা থফনবা অমন্তুং থবকা
মতেংসু ফংগনি । সরকারদগী মত্রগা অতৈ অতৈ সংস্থানদগী শেলগী

মতেঃস্থ যংবা রাই। শেল ফলকপা অমদি চংখিবগী হিসাব ফজনা উংকদবনি। শেল চংযম অসি মণ্ডং অনি গুরি (১) নণ-রেকররিংদা লম, খুল শঙ্ শাবা, শম্বুং শেয়া, পোং-চৈ লৈখিবা, শিক্কাদ। চং-খিবা, শান্নপোংশিং লৈখিবা ঈরুজ্জফম অমস্থ মপাল খোকফম শেম্বদা চংখিবা, চাব-থকপনা শিজিন্নবা মপোং মচৈ লৈবদা চংখিবা। (২) রেকররিংদা শঙ্গী ভারা (শঙ্ লৈজ্জবদি), ওয়াগী তলব, চাবা থকপগী খরচ, শান্নবা পোংচৈ লৈবা, শিক্কাগী পোং চৈ লৈবা, লম-ভু চংপা, মশা য়েবদা, চংবা শেম-শাবা (ভেকলক-কাররকপগী ফিজেকী অমস্থ অতৈ-অতৈ।

(১২) রিকোর্ড থহা

রেকোর্ড নিংখিবা থহা অসিস্থ ভোগদবা মরু ওইবা অমনি।
থমগদবা রেকোর্ডশিংদি :—

: লঙাংশিং অমদি ওয়াশিং নুতিগী কাবগী রেজিষ্টার

: নুতিগী থোরম পরেং থোয়াং

: অঙাং খুদিংমকী কেশ হিষ্টরি

: শেল থুমগী রেজিষ্টার

: নুতিগী পীজ-পিথকপগী হিসাব বুক

: দান-দেবিকা মশাগী নুতিগী রেকোর্ড অমস্থ থমগদবনি।

মহিলা পদ

প্রি-স্কুল খোরম পরেংগী, খোরম ভোবা (Planning of Pre-School Programme)

প্রি-স্কুলগী খোরম পরেংগী শেখদা ভোডান ভোডানবা চহিদা লৈরিবা অঙাংখিংগী দরকাবগিং য়েংগনি অমন্তং স্কুলগী উদ্দেশ্যগিং খন্নগনি। প্রি-স্কুল খোরম পরেংগী মক ওইনা হিরম অনিথক য়েংগনি। মতুদি মেদোক-শেমডিং দাবা (flexibility) অমন্তং অঙাংখিংগীদা ওইবা (child centre) অসিনি। ভোডান ভোডানবা মী কান্দুপ অমন্তং ভোডান-ভোডানবা সংস্থানাংদা ভোডানবা খোরম পরেংগী শেমগদবনি। অঙাংখিংবু মুন্না খংগদবনি, অচু। পাউ লোগনি অমন্তং অঙাং খুদিংমকী রেকোর্ড শেমগনি। খোরম পরেংগী অসি মপুং কাহনগে হাযবদি অঙাংদা স্কুলনা লাকপা অহানবা লুমিং অসি য়ান্না মক ওইবনি। ওয়ানা মম-মপাদা মথোয়গী অঙাং অহ পুরকনবা হাযবগদবনি। অহগ' মমা-মপাব স্কুলদা ভোইবা য়েংবা লাকহনগনি অমন্তং অঙাংখিংগা লোহননা বারী শান্নহনগনি অমন্তং স্কুলগী অকোয-বদা লৈরিবা পুন্মক য়েংহনগনি অমন্তং খংহনগনি।

প্রি-স্কুলগী উদ্দেশ্যগিংগা চান্না খোরম পরেংগী অসি শেমগনি, মখল মখেল ওইহনগনি। মরমদি অঙাং অয়ান্না তয়ীংই, তম্বা পামই, তাবু, তমই অমন্তং তাকপা লৌই, ময়ামগা তিম্বা পামই, দাবী লৌনিংই, শরুব য়াবা তমই। বিজ্ঞানগী মাইকৈদা, সাহিত্যদা, কলাবিদ্যা

পুন্মকী মাইকৈদা খংববা হোংননিংই। অহুনা থৌরম অমা শেম্বদা পুন্মক অসি মরি লৈনহনগদবনি। থৌরম-পরেং অসি শেম্বদা চাং নাইনা চংখবা য়াবা মওং য়েংগনি অহুনা প্ৰাইমারী শিক্ষাগা নক্কনা লৈরিবা মরি অহু থমগদবনি। হায়বদি অঙাং অমনা চাওখংলকপা অসি মথং মনাও নাইনা লাকলিবনি। মাম্‌মক্কা ওঝাগী লমজিং ওইগদবনি।

মখাগী নিয়মশিং অসি থৌরম অমা শেম্বদা মক্কা ওইনা য়েংশিনগদবনি।

১। অফবা থৌরাং অমা হায়বসি সমাজদা চুশিন্নবগী (Social adjustment) অঙ্খা তাঞ্জা পিগদবনি। অঙাং অয়াশ্বনা মশাগী য়েংবা ওাক্তনি মসি মখোয়গী হৌনবীনি। অদুবু মখোয়গী মক্কাওইবা চাওখংলকইবা থৌংদি মুপীমচা নুপামচা পুন্ম শান্নমিন্নবা তম্বনি। মখোয়না শান্নবদগী পোং য়েমনবা, মথং মনাও নাইবা তম্বা অমম্মং মশা মতোমতদা অমম্মং কাংলুপতা তিন্দুনা শান্ননবা তম্বই।

২। অফবা থৌরম পরেংদি হৌজিকমক খুদক্কা অঙাংশিংনা অকোয়বদা লৈরিবা ক্ষিত্তম মওং য়েংবা অমম্মং তম্বা য়ানবা শেম্বা ওইগদবনি। মরমদি অঙাংশিংদি মখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা অহুদা হৈনজৈ।

৩। অঙাংশিংদো মশাবু মশানা ফেংদোকচনবগী মতিক চাবা মতম অমম্মং তাঞ্জা পিবা ওইগদবনি।

৪। অঙাংশিংগী মশা মউ ফননবগীদমক্কা মতিক চাবা তান-জাস্ত পিনবা তৌগদবনি। স্কুল হায়বা অসি বা ডাংনবগী, দৈশৈ

শক্লবগী, জগোষ শানবগী, নোব্লবগী, লিলা শানবগী, তুম্নবগী
পোথানবগী অমসুং অঠৈ অঠৈ হকচাংগী ওইবা লমচং শাজং
অমসুং রাখল মিৎয়েং শেম্ববগী মফমনি হায়বা নিংশিংগদবনি ।

৫ । অফবা থোরাং অমদা চহি মরি চহি মঙাগী, চহি অহমগী
অঙাংশিংগী, দরকারশিং থুংহনবগীদমস্তা মখল মথেল থবক থোং
য়াওগদবনি ।

৬ । অঙাংশিংগী দরকারশিং য়েংবগা লোয়ন লোয়ননা নমা
মপাগী দরকারশিংসু থোরাং অমা শেম শাবনা খন্নগদবনি ।

প্রি-স্কুলগী থোরম পরেং শিন্দোকপদা অশাংবা মতমগা থোরাং
অতেনবা মতমগী থোরাং অমসুং নুতিগী থোরাং অহুম্। মওং অহুম
লৈ । অশাংবা মতমগী থোরাংদি চহি অমগী ওইনা তোগদবা থবক
পুন্মক কয়াং থায়দোক্তুনা অচেংপা মওং অমা তাহনবা দরকারনি ।
সেসন হোপ্রিঙৈদা হিরম কয়ামরুদা ঋগদবা অহুদি—অহানবদা করি-
গুন্ডা হামগী থোরাংগী শেমদোকনিংবা মওং পুন্মক শেমদোকপা
অমসুং শান্নপোং শেমজিন থোংচিনবগী থবক অমসুং অনোবা
লৈগদবা পুন্মক থোরাং তোগদবনি । অনিস্তবদা ওয়াংশিংগী মরম,
শেল-থুমগী হিরম অমসুং স্কুলগী শান্নগী থবক শিন্দোকনি । অহুম-
স্তবদা চহি অহুদা নুমিং কয়ানি স্কুল কাবা, ছুটিনা নুমিং কয়ানি
লৈবা অহুগা অঙাংশিংনা স্কুলদা পংথোকদবা মরু ওইবা থোদোক্কা
করি করিনো অসিনচিংবা ঋদোকদবনি ।

অতেনবা মতমগী থোরাংদি সাধারণ ওইনা তম্বীবগী পংথৈ মচা
মচাগী থোরাং হায়বদি লমচু-চৎতুন। য়েংলুবা নত্রগা অশাংবা মতমগী

খৌরাংদা করি শুধা অ.হাংবা খৌরকশা থা অমা অনীগী খৌরাং তৌবা
মওং অহুনি। ত্রি-কুলদা চাংয়েং তৌহুনা তদ্বীৰ্গী মওং লৈবনা
হোংদোক-খোংডিন শেম.দোক-শেমডিন' তৌবগী খৌবাংসু যাওগনি।
খুদম ওইনা লাইফদিবী শারবমদা সুপামচাশিং চংদ্রবদি মখোয়না
পামগদবা পোংশিং খর ও লাইফদিবী শারবমদা হাপচিনগনি। করি-
গুদদা ওঝানা অপিকপা থবক মচা অমা পাবখংপা যাই। খুদম
ওইনা লৌনি বনাগুয়না পুলদা তইনাওমা পিরকক্রে। অং পুন্মক
বেংনরে, লুংজাবরে ইরাং লানরে, অহু মখোয়না খংলে তইনাও-
মচাগী লৈফমদি লৈত্রি, কনাগুয়া অগাংনা হাবরকপা যাই। “মহাকী
মুম অমা শাবিনি, অতেনসু মছদা যারে, শাররে। খৌডিক ওঝানা
থবক অসি খৌাং তৌবা তাই। মারুা অঙাংগী ম তংনা লৈবাক
নংগা উ অমসুং মচুশিং থিজিনগনি অশুয়া অগা শিংদা অনৌবা
মখলগী জ্ঞান অমা পিবা ওয়গনি।

সুতিগী তৌরিবা খৌাং মরু ওইবা জ্ঞানি। মসি লেফদা
ওঝানা করি করি থবক লৌখংপা মছগী শেম শাবা অমসুং মছদা
তৌদবা খৌং পুন্মক লেপকনি। খৌরাং অসি তৌবদা অ্যাংগী
মমসুং কাংপুপ অনিমকী দরকার য়েংগনি। মখাগী থরক মওং-
শিংসি যাওগনি।

: বা মলুংদা মানা মানা শারনিংবা মওদা মনিং তৌনা
শারবদা

: খুংখাশিংতনা মচু মচু নৈহুনা পায়হুনা চেনা য়েবপগী থবক

ঈশৈ রেবোড' প্রেয়ার তাহনবা নভ্রগা ঈশৈ মচা মচা
শকপা তস্থীবা

হকচাং অমসুং লু-নানবগী মরমদা য়েংশিনবা
মপাল শান্নবুংদা চেল-চোংছুনা অশাস্তা মওংদা শান্নজবা
লাইফদিবী শাননবা

শেম শাবগী শাননবা মওং - ব্রিদিং ব্লোক, উ, নুং থাংন-
চিংবা পীবা

অক্ৰবা হাখল চংবা মশাননা - মফম মরাং খংদবা লাইন-
চিংবা পীবা

লাইয়েকপা অমসুং লাইদা মচু শংবগী থবক
চে থুপতুনা অমদি তাশিন্দুনা মখল মখাগী শানবা মওং
লৈখোম নভ্রগা প্লাসটিশিন শাননবা

ব্রারী লিবা অমসুং ব্রারী শাবা

লিলা অমসুং পপ্লেট ড্রামা শাননবা

জগোয় শাবা—তান থাংনা মখোং থাংহনবচিংবগী শাজেন
শান্নবা

মুমদগী নভ্রগা অরেষ্টদা মাংগদবা পোৎতগী মখল মখাগী
থুংনা শাবা য়াবা পোৎ শাবা

ব্রাখল লৌশিং চাওথৎনবগী থবক কয়ামুক

স্কুলগী মপান্দা লমতু চংতুনা বিজ্ঞান মহোশাগী থুংশেম অমসুং
সমাজগী মরমদা খংজিন-তমশিনবগী থবকশিং থোরম পব্রং
শিন্দোকপগী থবক অসি অহাংগী চহি য়েংছুনা ভৌগনি ।

চহি ২/৩ গী অজাংগী ওইবা য়াবা নুতিগী খৌরাং মথগী
অম্মা শেয়া য়াই।

অম্মক পুং ৯ দগী ৯.৪৫—অজাংগি থুংলবা শান্নবা (মপালদা)
অম্মক পুং ৯.৪৫ দগী ১০.০০—মপাল খোকপা অম্মুং খোং
থুং হাম্মা

অম্মক পুং ১০.০০ দগী ১০.২৫—চাবা থকপা অম্মুং পোখাবা
অম্মক পুং ১১.০০ দগী ১১.১৫—মপাল খোকপা অম্মুং হাম-
দোকপা/চামথোকপা

অম্মক পুং ১১.১৫ দগী ১১.৩০—রারী লিবা নজগা চিক্রা করিগুম্মা
অমা তৌবা অম্মুং মম্মুং মম্মুংদা
চৎনখিবা

মসি পুং ২ ॥ তগী খৌরাংনি মসিদা তাকপি তম্মীবগী থবক
য়াওদ্রে, অজাংগি অসি মরম অত্গী শেম শাবগী চহি মতাং থর
বাংলি।

চহি ৪ অম্মুং ৫ গী অম্মক য়েংসি -

অম্মক পুং ৯ দগী ১০.০০ —	অজাংগি থুংলবা, মশা য়েংবা অম্মুং শান্নবা (মম্মুং নজগা মপাল)
অম্মক পুং ১০.০০ দগী ১০.১৫ —	মপাল খোকপা অম্মুং থুংশা হামদোকপা
অম্মক পুং ১০.১৫ দগী ১০.৩০ —	চাবা থকপা

ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୦.୭୦ ଦଶୀ ୧୦.୮୫ —	ପୁରୀ ବାସୀ ବାତାଈ ଶାବା
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୦.୮୫ ଦଶୀ ୧୧.୦୦ —	ଜୈନ ଖୁଂକୀ ଥକ ନରାଗୀ
	ମହୋଶାଗୀ ଥକ୍ତା ଚାଂରେବା
	ନରାଗୀ ବିଜ୍ଞାନ ଅଚବା
	ଚାଂରେବା
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୧.୦୦ ଦଶୀ ୧୧.୮୦ —	ମନିଂ ତୌନା ମପାଳ ନରାଗୀ
	ମନୁଂଦା ଶାମ୍ଭବୀ
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୦.୨୫ ଦଶୀ ୧୧.୧୧ —	ଶାମ୍ଭବୀ (ମନୁଂଦା)
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୧.୮୦ ଦଶୀ ୧୧.୫୦ —	ବାସୀ ଲିବା ଅମହୁଂ ସୁନ୍ଦା
	ଚେନଦଶୀ ଶେମ ଶାବା ।

ଚାହିଣୀ ମତୁଂ ଈରା ଶେଷା ଥୌରମ ପରେଂ ଅସିଦା ଚାହି ଲାନଶିରବା
 ସାଦବଶୀ ବା ନଡେ, ଚୁରା ଓହିବା ବାବା ମଂ ହାସବତନି । ଅସି ଶେମଦୋକ-
 ଶେମଜିନ ହୋଂଦୋକ-ହୋଂଜିନ ଈରା ସାବନି । ଅତୋରା ଥୌରାଂ ମଂ
 ଅନସୁକ ଯେଂସି ।

ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୯ ଦଶୀ ୯.୮୦	ଖୁଂଲବା, ମଶା ଯେଂଶିନବା, ମନିଂ
	ତୌନା ମପାନ୍ଦା ଶାମ୍ଭବୀ ।
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୯.୮୦ ଦଶୀ ୧୦.୨୦	ମନିଂ ତନ୍ଦା କା ମନୁଂଦା ଶାମ୍ଭବୀ
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୦.୨୦ ଦଶୀ ୧୦.୮୦	ମୋଂ-ଚେ ଥମଜିନବା ଅମହୁଂ ଚାନ
	-ଥକନବା ଶେମ ଶାବା
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୦.୮୦ ଦଶୀ ୧୦.୫୦	ମପାଳ ଥୋକପା ଅମହୁଂ ଖୁଂଶା
	ହାନଦୋକପା
ଅସ୍ତକ ପୁଂ ୧୦.୫୦ ଦଶୀ ୧୧.୧୦	ଚାସ-ଥକପା

অমুক পুং ১১.১০ দগী ১১.২০ পোখাবা

অমুক পুং ১১.২৫ দগী ১১.৪৫ তাকপী-তন্বীবগী থবক

অমুক পুং ১১.৪৪ দগী ১১.৫৫ চৎলমদাইগী শেম-শাবা

খৌরম পরেংসি খৌরাং তোবদা নিংখমথা অমসুং কালেশ্বাগী
মতুং ইন্নসু হোংদোক-হোংজিন তোদুনা মতা য়েংদুনা শেমগনি হায-
বাদ মপালদা শাম্মহনবসি নিংখমথাদি থর থেংনা থমলবসু য়াই অহুগা
কালেন্দদি লুংশা শারকব্রিট্টো ডনলিট্টো থমগনি অসিনচিংবা।

খুংদা থবক চিন্নবা মতমদি পুং ৮ নহুগা ৭ ॥ গী খৌরম পরেং
মুতিগী ওইনা খৌরাং তোবা তাবনি । মহুগী মওং মগানা উংলি :-

অমুক পুং ৮ দগী হোরগা লুংখিল পুং ৪ দা লোইবা

অমুক পুং ৮.০০ দগী ৯.১৫ লুবা নানবা অমসুং হামদোক
চামথোকপা

অমুক পুং ৯.১৫ দগী ৯.৩০ অমুক চারা বানবা

অমুক পুং ৯.৩০ দগী ৯.৫০ বারী রাতাই শাবা

অমুক পুং ৯.৫০ দগী ১০.৩০ শাম্মবুং মপালদা মনিং তম্মা শাম্মবা
(উ কাবা চেনবা চোংবনচিংবা)

অমুক পুং ১০.৩০ দগী ১০.৪০ মপাল থোকপা অমসুং খুংশা
হামগোকপা

অমুক পুং ১০.৪০ দগী ১১.০০ তাকপী তন্বী (লিলা শাম্মবা), খুংনা
পোৎ-টে শাবগী থবক বিজ্ঞান
চাংয়েং অমসুং অতৈ অতৈ —

অমুক পুং ১১.০০ দগী ১১.১৫ করিগুয়া থরদং অমুক চাবা

অয়ুক পুং ১১.১৫ দগী ১২.১৫ কা মনুংদা মনিং তম্বা শান্নববা
(মখল মখল শান্নবগী মওংশিং)

অয়ুক পুং ১২.১৫ দগী ১২.৩০ চাকলেন - চানবগীদমক্তা য়ুমগী
ওইবা থবকশিং তোঁবা

অয়ুক পুং ১২.৩০ দগী ১.০০ চাকলেন চাবা

মুংখিল পুং ১.০০ দগী ১.১৫ শেংদোক / চাম্মথোকপগী থবক

মুংখিল পুং ১.১৫ দগী ৩.১৫ পোংথাবা / তুম্বা

মুংখিল পুং ৩.১৫ দগী ৩.৪৫ মপান্দা ওঝানা লুচিংচুনা গেমস
শান্নববা

মুংখিল পুং ৩.৪৫ দগী ৪.০০ বাদী লিবা, ঐশৈ শকপা অমমুং
ময়ুম ময়ুমদা চংনবা থোঁরাং

ওঝানা থোঁরাংশিং অসি তোঁবদা মমা মপাবু তম্বীবগী থোঁরম
অমমু হাওগনি। মমা-মপাংগা ওঝাগা নিংখিবা মরি লৈনদনদি স্কুলগী
থোঁরাং ময়াম অসি পাংথোকপদা মাইপাকপা ওমলোই। মরম অসিনা
থা খুদিংদা অঙাং মমা মপাশিংগী মিটিং তোঁবা, ময়ুমদা চংপা স্কুলদা
অহলশিং মমা মপাবু য়েংহনবনচিংবা অসি তোঁদবা যাদ্রবা মরু ওইবা
থোঁরম অমমি।

মঙাংশুবা পন্দুপ

প্রি-স্কুল অঙাংশিংগী ঞবকশিং শিষ্টোদকপা অমসুং লমজিং তাকপা

(Guided Activities for Pre-School Children)

অনৌবা অঙাং অমবু মতেং পাংবিবা অমসুং তোঙান-তোঙানবা
কাংলুপকী তোঙান-তোঙানবা থবক্তা পুশিনবা ওঝাগী মথৌনি ।
কনাগুন্স্বা অঙাংনা লম হেন্দুনা কাংলুপকী থবক্তা অপনবা পীরবদি
মহাকপু মতম খরদং তোপ্পা থমগদবনি ।

- অঙাং অমা কাংলুপুগী তোঙান্না থম্বদা থম্বগবা মরমশিং :—
- : মতমগী রাক্ষম (য়াল্লবদা মিনিট ৫ দগী হেল্লোইদবনি) ।
- : মরম অহু অঙাংদুদা খঙহনগদবনি (ওঝামা মঙোন্দা মরম অহু
হায়গনি অমসুং খুদোংখিবা খোক্তনবা য়েংশিনগনি । অঙাং
অহুনা তৌরকপা মঙং কিব্রা নল্লগা হরাওত্রা য়েংগদবনি) ।
- : মতোমদা তমজ্ঞনবগী খুদোংচাবা শিমবিগনি ।
- : কাংলুপ্তা অমুক পুশিল্লকপা কাওরোইদবনি ।

ওঝানা অঙাং খুদিংমকী দরকার খঙবিগনি অমসুং দরকার
ওইবশিং অহু করস্বা কাংলুপ্তা লৈরগা থুংহনগদগে হায়বহুসু খঙগদবনি ।
ওঝানা অঙাংশিংনা চহি চহিগী ওইনা মতাং মতাংদা চাওখৎ-
লকপগী মতো মঙংশিং অহু খঙলবদি হায়রিবা অঙাংশিংগী দরকার'শং
অসি লায়না থঙবা ওমই । ওঝানা ঙাংখোক্কপা খোশোক অসি য়াথং

পিবিদি বভনা ভৌগদবনি, হায়বসি হাইনগদবনি, করেয়বা যাওদমা
 হুংডাইনগনি, অচুমা শক্তি লৈবা রাঙা শিজিন্নগনি। খুদম “অনুমা
 তৌ” হায়বগী মহত্তা “অনুমা ভোরবদি নহাক করি হায়নিংই করম
 ভৌগেগে” বভগা “নহাকী মমানবদা অনুস্তা হংগেরা” অচাম-মীরায়,
 মীচং-মীখায় নায়বগী বাকম অসিদা পুন্থা থাদোকদবনি। অঙাং-
 শিংনা ওয়া অহুনা মথোয়না হায়জবা অপায়া দরকার লৈবা পুন্মক
 মপং কানা থুংহনবা ওমই হায়বগী খাজবা অমদি ফংলিংবা রাংল
 মপুক্রিংদা লৈ। অঙাং কাংলুপ খুদিংমক্কা কদায়দা লৈবা অমসুং
 করি তৌরিবা হায়বহু খঙবা ওমনবগীদমক ওবাদি মথোয়বু মতন
 খুদিংমক্কা উবা মকমদা লৈগদবনি। কাংলুপ্তা থবক শিন্দোকপা
 মতমদা অঙাংশিংগী মপং মতৌ য়েংহুনা ফমফম অমসুং মতম ওঝানা
 লেপকদবনি। অঙাং খুদিংমক শানবা ফংলিত্রা ফংদত্রা, মথোয়দা
 হুংডায়বা হরাওবা পোকপ্রা, মথোয় মথং মপং তৌনরিত্রা অমসুং
 পোং-চৈশিং অহু লোইরগা থমজিন্নত্রা অসিনচিংবসু য়েংবা তাই।
 অঙাংশিংনা করিগুমা হিরম অম। মপুক্রিং চপ য়ুনা চংবা ওমসি
 মিনিট ১০ দগী ২০ কাওবগী মনুংদা লৈ। অহুগা শানবগী থবক
 অসি অহুগা অমসুং অরাংবা অথুবা অমি অসি খন-থল্লা অমগী
 মথংদা অমা পিগদবনি। হায়বদি লাইয়েকপা রাবী শাবা, চেলচোংবা
 মথং-মমাও নায়হনগদবনি। ওঝানা লমজিং পিগদবা অনৌবা থবক
 অমা পাংথোকপা তারবদি যান্না কুপনা য়েংশিনগী মহত্তা শেষ
 শাবা অমা চংই। অঙাংশিং অহু ফমমচানা হুংয়না ফমহনগনি,
 মথোয় খুদিংমক্কা ওমা অহুবু উগদানি, মঙাল মায়োকনহুগোই-

দবনি। অশাবা অষ্টংবা য়েংগদবনি অমসুং অষ্টাংশিংবু থবক অহুদা
 য়াওহনগদবনি। থবক মণ্ড অহু য়ান্না লায়বহু ওইরোইদবনি অমসুং
 লুমদুনা অষ্টাংশিংদা নিংবা কায়বহু থোকহল্লোইদবনি। থবক অহুদা
 চংইবা পোং-চৈশিং অহু মথৈয় ময়াম শরুক য়ানবদা থুংনবা মতিক
 চানা মশিং য়ামহনগদবনি। অসিগুস্বা থবকশিংগী থোয়াং তোহুনা
 অষ্টাংশিংদা লমচং-শাজং, মতৌ-মঙং লেপ্পদা লমজিং অমা পিবা
 অসিনা মীওইবগী অমগা অমগা লৈনরীবা মরি অসি অফবা মঙংদা
 চাওখংহনবা ওমই অমসুং মপুং ফাবা মীওই অমা ওইরকপদা মঙেং
 ওই। অহুবু ওয়াশিংদদি মসি শিংনবা থৌওংনি।

লমজিং থবক অসিগী ওঝানা তৌগদবদ :—

- : অষ্টাংশিংবু থঙবা।
- : থবকৌ লমখুংকম অমসুং মমল লেপ্পা।
- : খুলগী কিভম অমা শেস্তা।
- : থোরম পরেং অমা শেস্তা।
- : অষ্টাংশিংগী মরক্ত, মরুশ-মপাং ওইবগী তড়াফনবদা মঙং
 অমা তাহনবা।
- : করিগুস্বা গৌদোক অমা থোকপদা অষ্টাংশিংনা চংলকপা
 শাজং অহুবু য়াবিবা।
- : অষ্টাংশিংগী লমচং-শাজং অহুগী থিগংপা।

অসিগুস্বা লমজিং তাকপগী থবকশিং অসি বারী শাবা, ড্রামা
 তৌবা, লুতি থেংনরিবা মহোশা পোংশিংদা চাংয়েং তোবা অমসুং
 বিজ্ঞানগী অচম্বা চাংয়েং তৌবনচিবদা পায়খৎপা য়াই। Oxygen গী

air গী চাংয়েং কয়া ভৌবা য়াই। নিংখিনা মঙ্গল ওইরকা য়ুবীগী
লমজিং তাকপা খবক অমখকী খুদম মখাদা পিঙ্গিঃ—

বাবী বাতাই শাবদা নোংমা ওঝানা অঙাংশিংদা য়ুবীগী বাকম
হৌদোকই। খৌওংদিঃ—

- ঃ য়ুবী পান্বীগী লাই অমা উংপা।
- ঃ মদুগী মরমদা অঙাংশিংদা বাবী শাবা অমসুং মখোয়দগী
বাহং কয়াগী পাওখুম পিরকই।
- ঃ বাকম অদুগী মতুংইনা অতেকপা য়ুবী অমা উংপা (অঙাংশিং
অদু খুদক্কা পুনশ্লিকই য়েংই নখুৎনা পাই। অদুগা মদুগী
অকনবা মওং অদুদা মখোয়গী মত কয়া কোংদোকই)।
- ঃ অঙাংশিংনা মদু মৃৃ অনি চংহুনা ওম্বোক-ওন্সিন ভৌই।
পায়হুনা খাংগংলি অমসুং মদুদগী মখোয়না য়ুবীগী অরুন্না
অদু খঙ্ই।
- ঃ ওঝানা য়ুবী অসি মনুংদা ঈশিং যাওরি হায়রবদা অঙাংশিং
না মদু মিক্কা য়েংই অমসুং মখাল অদু তাবদা
য়ান্না লুংঙাইজৈ।
- ঃ অঙাংশিং অদু কোয়না যমহলে অদুগা থাং অমনা য়ুবী মকু
অদু খোকতোকলে অদুদগী নুংখং মচা অমা পিঙ্গা অঙাংশিং
দা খুগাইহল্লি (মখোয় খরনা মখং মখং য়ুবীদা নুংখংনা
খাই অদুগা খরনা লাপনা য়েংই)।
- ঃ য়ুবী অদু হৌজিক কায়রে, মহি লৌখোকলে।
- ঃ অঙাংশিং খুদিংমক মহি অদু মহাও তংবা পামই।

ঃ মথোয়গী স্নানত খর-খর জাপতুনা মহাও য়েংহলে ।

ঃ যুবী মতোং অহু থাংনা লৌণোকলগা অধ্যাং খুদিংমক্তা মহাও য়েংহলে ।

অসিগুয়া অচম্বা থোওং অসিদগী অধ্যাংশিংনা মথোয় মশানা মখাগীশিং অসি খঙ্‌বা উমই ।

(১) অধ্যাংশিংনা শোক্তুন', পায়ছনা অমসুং মশাদা ফাওবা অহুনা অবনবা হাংবসি খঙ্‌ই ।

(২) যুবী মহি নিকপগী সুন্‌জাইবা মথোলগা লোয়ননা মথোয়না (অধ্যাংশিংনা.) পোৎকী অকম্বা মশাদা ফাওই ।

(৩) যুবী কায়বদা যুবীগী মশাদা অহাংবা অমা লাকপা অহু অধ্যাংশিংনা হাকংথেননা য়েংবা ফংই ।

(৪) যুবী মহিগী মথোল তারগা মহিগা মপংগা খেল্লাবা খঙ্‌বা উমই ।

(৫) যুবী মহাও খঙ্‌ই ।

থবক অসি মখা চম্বহুনা মগংগী সুমিত্তা শেম-শাবগী থেওং অমমুক পায়খংপা য়াই । মওংদি মখাদা পীরিবা অসুয়া চখগনি ।

(ক) বারী-বারাই শাবগী মতমল ওকানা যুবীদগী শাবা পোৎ চৈশিং যুবী থাউ, যুবী থৌরী, যুবী কল, যুবীনা শাবা অখুম অহাও লৈতেংনচিংবগী মরমলা তাহনগনি অমসুং খঙ্‌হনগনি ।

(খ) যুবী অহু অধ্যাংশিংনা উৎকনি অসুং মথোয়দা যুবী অকংবা অসি চপখামরগা যুবী থাউ সুনলি নি হায়বা অচুম্ব, অহু খঙ্‌হনগনি ।

(গ) অষ্টাংশিংনা যুবী মকু মশিংশিং অহু পিগনি, গম অমহুং চেবাং অমগা পিরবদি মথোয়গী বার্থলদগী থোরকপা পামজবা মথল মথল মওংমতো কয়া চে অহুদা নপশিনদুনা শেমলকনি। অহুদগী রুশ অমহুং রুশ পিহুনা মচু মচু শংহনবা যাই।

(ঘ) ওঝাগী লমজিং মথানা চহি ৪/৫ গী অষ্টাংশিংনা যুবী মশিং-নে, লংনে অমহুং থেজ পেপর শিজিন্নদুনা এরোপ্লেন, কুরাক লাইকদিবীঅচিংবা কয়াহু শাবা ওমই।

(ঙ) অষ্টাংশিংনা শেমজ-শাজবা বৃত্তিংশিং অহুনা পপ্পেট ড্রানা অমা উৎপা যাই।

নোনা শেম শাবা (Creativity)গী মরমদা রাইহু খরদং পনজগে, মরমদি অষ্টাংশিংদা পিরিবা শাম্ববগী থোওং অয়াহুনা মসিগী ডাক্তনি। শেম শাবগী রাখল অসি পুক্রিং লৈতাবগা মরি লৈনৈ। মপুং ওইনা মপুক্রিং লৈতানা অরা-অনা রাওদনা লৈবা অষ্টাংশা অহুক হাক্লা ফিভম অসি লৈতবদগীদি শেম-শানিংবা অনৌবা রাখল পোকপা হেল্লি। নীওইবনা পুক্রিং অমদি হকচং অনিমক লৈতানা লৈরবদি হায়বদি চাব-থকপা ফজনা ফংলবা, লুংশিবিবা ফংলবা অমাং অতাগী রাখল অমতা লৈতবদি মহাক পেনজবা ওমই। অঙাং অমগী পুক্রিং থাই-দগী মপুং ওইবা দরকারদি লুংশিবা অমহুং থাজবনি। মথংদা লুংশিবা ফংলবদি মশাগী মনিং তম্বগী ভাব পোকলকই। নিংবা কায়রবদি শেম শাবগী ভাব লৈতে অনৌবা রাখল পুন্নমক থিংই। অষ্টাং অমনা মথক্তা পল্লিবা মপুং ওইবা দরকারশিং অসি ফংননবগীদমক মপুক্রিংদা

লাব খেংনদুন। লৈববদি মহাক কৈদৌঙৈদসু শেম শাবা হৈবা পুন্নিং
রাখল পোকপা মীশক অমা ওইদে।

অঙাং অমনা-শেম শাবা অনোবা রাখল পুথোকনবগী ভাব
লৈববদি হেন্না বক্তগা রাংনা লোশিং শিংবা খেংনৈ। অদুবু মসিগী
ঙল্ল-তৈনবদি চুমদে, হারবদি রান্না লোশিং শিংবা বুদ্ধি লৈবা অঙাং
অমা শেম-শাবা হৈবসু যাই হৈতবসু যাই। অদুনা অনি অসি ময়ি
লৈনববসু চপ মারবা মওদদি ওইদ্রে। অনোবা শেম শাবা হৈববদি
মনিং তমগনি। মশাগী পিথোরকপা ওইগনি; মীকোক খোংবা শক্তি
চেনবা পুন্নিং ওইগনি। মখোয়দা হৈনিংবা শুনিং নোমনিংবগী ভাব
করা লৈ। অসিগুয়া পুন্নিং অসি শেমগংপা যাই অমসুং ফংবসু ওমই।
মসি পুন্নিগী লম্বোনি, হিংনবগী উপায়নি। মসি ঐখোয়দা অঙাং-
শিংদা বুঙিগী পিরিবা মখল-মখেলগী কা মনুংনা মনিং তম্মা শাম্ভজনবগী
লানথোকলিবা শাম্পোংশিং অমসুং মশাম্মশিং অদুদগী ওইবকপা
করা করে।

তরুণকণ্ঠা পদ্য

প্র-স্কুল ওবা অমরী খোঁজাং অমসুং মমা মপাগা লৈনবা মরি (The Role of the Pre-School Teacher-Parent-Teacher Interaction-Parent Education)

মমা অমরী ইমুং অমরী নুংশিবগী তুংনফম ওইবগুয়া ওবা
অমরী প্রি-স্কুলদা অঙাংগী নুংশিবগী তুংনফম ওইগদবনি । ওবা
অদুনা ওইরিবা মীওই অদুমক প্রি-স্কুলগী অঙাংগী ওইগনি
ওবা অমরী অঙাংগী নুংশিবগী লুনা তৌবীবা মতো অদুমক অঙাং
অমরী অমরী মথং মথং মথোয় মথেল লুনা-চান্না তৌনৈ অমসুং
ওবা মশাদা নুংশিবগী অদু অমুক ইলকই । মরমদি নুংশিবগী হায়বসে
মহৈ তম্বদা যান্না কান্নরবা পোৎচং অমনি অমসুং প্রি-স্কুলগী অঙাং-
গীদমকতসু থাইদগী হেন্না মরু ওইবা চন্দবা যাদ্ৰবা পোৎচং অমা
ওইরিবনি । নুংশিবগী অসিতনা মরম ওইহুনা ঐখোয়না চুয়গী অঙাং
কাংলুপ ঞাংবদগী প্রি-স্কুল কাংলুপ হায়না থায়দোকলিবনি । এ,
প্রেক্টেটনা নুংশিবগী মহৈ তম্বগী পোৎচং অমা ওইনা লোই অমসুং
মগুগ কয়ান্ন শিংখারি । নুংশিবদি (ক) অঙাং খুদিংমকী মমল লৈ-
নবা, (খ) ওবাগা অঙাংগা যান্না অঙাংবা খান্না নক্কা থম্বা,
(গ) অঙাংগী দরকার মতুংইনা কমাগুয়গী লৈজবা গুগশিং পুথোকপা
ওমহনবা, (ঘ) অঙাং অমরী তৌজরিবশিং অদু খংবিহুনা মহাকী পমুংফম

যৌবদা মতেং পাংবা মেহনবনি । মোনটেওনা হায় “কুংদিবা
হায়বসে ফল অনি থোকা ফংই, পিরিবসু ফংলিবসু অনিমক্তা কাম-
হল্লি ।” অহুনা ঞ্চি-স্কুল অঙাংশিংনা লুংশিবা ফংলবদি মশাসু
মীলুংশি খুৎবা মীশক অমা ওই ।

অঙাংশিংনা চাওখৎচবদা খুদোংচাবা অফনা মওং ওইমবগীদমক্তা
সমাজিককী ফিতম অমদি স্কুলগী ফিতম মেগদবনি । লুংশিবগী
অফোংবা মওংদি অঙাংশিংবু মশা মউ শোক-পন্দনবা অমসুং পুক্রিং
লুংঙাইনবা হোংনবিবনি । হায়রিবা ফিতম অসি লৈরবদি প্রি-স্কুলগী
অঙাংশিংনা মহৈ নিংথিনা তম্বা ওমই । লুংশিবা অসিতনসু ওইবা
য়াদি, অঙাংশিংবু খঙবিবা । অমসুং মথোয়গী দরকারশিংগা চুনবা
থোরম পরেং অমা চঙলি । অঙাংশিংবু মপুং ফানা নিংথিজনা মশা-
মউ চাওখৎহরবগীদমক্তা শামপোংশিং অমসুং থোরমশিং - প্রি-স্কুলদা
লৈত্রা লৈতত্রা হায়না য়েংশিনবা অসি ওবাগী অচোবা দয়ীত্ব অমনি ।
ওবানা অঙাংশিংবু তোঙান তোঙনবা মীশক ওইনা য়েখোয়না
সমাজদা লোরিবা শক্তমশিং অহু খঙহনবদা মতেং পাংবিগদবনি ।
হায়বদি হোজিক মহাক অঙাংমচা অমা ওইনা শরুক য়ারি, মতুংদা
অহল অমা ওইরকনি, সহরগী মীওই নজ্জগা খুঙ্গুগী ওইবা য়াই, লুপী
ওইনা নজ্জগা লুপা ওইনা অমসুং মমা নজ্জগা মপা ওইরকনি হায়বসে
খঙনবা হোংনরক্কা অহুদা মতেং পাংবিগদবনি অঙাংশিংবু মথোংগী
অকোয়বদা লৈরিবা ঞ্চিংশিং-লুংশিং সমাজগী ফিতমনটিংবা পুন্মক
ফংনবগীদমক্তা থিজিন-খোংচিনবদা মতেং পাংবিবা হায়বসিসু ওবাগী
মথোনি ।

অভাংশিনা মচিনন। অমসুং ইঞ্জিনা ফোংদোকপা শাজং খুদিং-
মক ওঝানা খঙবিগদবনি অমসুং মথোয় মশানা মশাবু বাইনো
ফোংলোকপদা পুক্রিং থোংগৎপিগদবনি। মখল-মখা কয়া মকুমগী অভাংগী
লাইরিকশিং মথোয়দা মশক তাকপিগনি অমসুং মথোয়না হৈনজ্বা
রাবীশিং লিলা ড্রামা ওইনা শামবদা মতেং পাংবিগনি। তোডান
তোডানবা মখলগী কলাবিচাশিং মশক খঙবদা মপুত্রিং থোংগৎপিগনি
অমসুং হায়রিবা কলাবিচাশিং অসিগী মতেংনা মশাবু মশক তাকনবা
হোংনবদা থোংগৎপিবা অসি ওঝাগী, মথোনি। ঈশৈগী থবক অসি
নুতিগী থোরমদা যাওদবা যাদ্রবা শবক অমা ওইহনগদবনি। প্রি-স্কুলগী
ওঝানা ফজনা চাং মানবা থোরম পরেং অমা অভাংশিংগীদমক্তা শেম্বদা
অমসুং পাংথোকপদা মক ওইনা চেকশিনবিগদবদি মথোয় মশেল
অমগা অমগা মতেং পাংনবদা অমসুং ওঝাগা লৈনরকপা মরিদা
সমাজনা যাবা মওন্দা পুথরকনবা হোংনবা অসিনি।

অভাংশিনা সমাংগী, পুক্রিং রাখলগী, গম্মোইগী অমদি হকচাংগী
চাওৰ্ণনবগীদমক্তা নুংশিবগী ফিভম অমা শেমলিবা ওঝানা প্রি-স্কুল
কাংলুপ্তা রাওরিবা অমসুং রাওনিংবা নল্লগা য়েংবা লাকপিরিবা মমা-
মপাগীদমক্তা খুদাংচাবা ফিভম অমা শেম্বীগদবনি। অহুগা ওঝানা
জাতিগী অতৈ মৌওইশিংদনু মতো করম্বা প্রি-স্কুল কাংলুপনা ইমুং-
মলুংগী পাঙ্গল কনখৎহনবগে অমসুং ফগৎহনবগে হায়বদু খঙহনবা
হোংনগদবনি। থোইলোকপা ওঝাগী মথো অমমম মপুং করবা লল
চেলবা বোরিবা অভাংশিংগী পুঙ্গিবু পামলবা অহু মীশিংদা খঙহনবগা
লোরন-লোয়নবা প্রি-স্কুল কাংলুপ্তা খঙজিন হোজিনবা হায়বসি নুংশিবা
অমসুং গনতনুদা মুময়ম ওইবনি হায়বসি খঙহনবনি।

মমা-মপা তম্বীবা (Parent-Education)

মমা-মপাবু তম্বীবা হায়বা বাফম্ব অসি প্রি-স্কুলগী মাইকৈদা
 থবক্ তোয়িবা ওবা শিংদদি অচৌবা শিংনবা অমনি হায়বা লোগনি ।
 কনাপ্তম্বা অঃঃ অমনা প্রি-স্কুল কাংলুপতগী মপান্দা লৈবা মতুংগী
 -চহিংশিংনবা হেন্না ফত্রা ফত্ত্রা হায়বগী বাকম্ব অসি প্রি-স্কুল কাং-
 লুপকী খঙজিন হৈজিনবগী থবক্ত মমা মপা তম্বীবগী মাইকৈদা কদায়
 ফাওবা চংশিনপ্রবগে হায়বদুদা লৈয়ে । প্রি-স্কুল কাংলুপতা লৈয়িঙেগা
 স্কুলগী মপান্দা লৈবা পুনসিগা লৈনবা মরি ফংহনবা হায়বা অসি
 অঙাংগী মমা-মপাদা লৈয়ে । প্রি-স্কুলদা লাকপা অঃঃশিংগী মখোয়
 মখোয়গী মমা-মপানা লেগ্না সংস্কৃতি অমসুং সমাজিক ফিরেপ অমম্ব
 লোয়নবকলবনি । অতুনা ওঝানা ময়ামগী ওইবা অপুনবা ফিরেপ
 অমমুক লোবা তবান । হায়রিবা ফিরেপ অসি লোনবা হোংনবদা
 মমা-মপাগী মতেং যান্না চংই । মরম্ব অদিনা প্রি-স্কুল ওঝানা মমা-
 মপাবু তম্বীবগী খোরম্ব পঃঃ অমা পার্থৎপা তডায়কদবন ।
 মাসগী পান্দমদি (১) স্কুলদা অঃঃশিংনা করি করম্ব তোয়িবা
 মখোয়গী দরকার অমসুং অপামবশিংগী মরম্বদা থোইদোত্রা ফজনা
 মমা-মপাবু খঙইনবা (২) ওঝা অমসুং মমা-মপা অনিগী মরম্বদা
 অফবা শিক্ষাগী মওং অমসুং মত্ছ করম্ব পাংথোকদগে হায়বতুগী মরম্বদা
 নিংখিনা খঙনবা অমা থমবা অসিনি । উদ্দেশ্যশিং অসি ফংবা ওমলবদি
 অঃঃশিং অসি হেন্না মপুং কাবা পুন্সি অমা ওইরকান । মরম্বদি
 মখোয়না স্কুলদা অমসুং যুমদা চপ মান্নবা মতেং অমসুং লোয়নবগী
 মওং ফংই । মমা-মপাদা অফংবা খুদেংচাবা অমনা অমদগী তম্ববগী

উজ্জ্বল ওঝানা শেমগনি । মথোয় মশেল অমঙ্গা অমগা শরুক য়ানত্বনা
 অঙাংশিংগী অপামবা দরকারশিংগী মরমদা থন্ন-নৈনবদগী তমশিনবা
 অমসুং খঙজিববা উমই । অহুগা ওঝানসু মথোয়দগী অঙাংশিংগী
 মরমদা খঙহৌই । অসুদা স্কুলগা য়ুমগগী মরি বকশিল্লকপা মমা-মপানা
 অনোবা অঙাং য়োঙপগী মওং অমসুং তাকপি-তমবীবগী মরমদা খঙ্‌বা
 উমই । মসিদা ওঝানা থবক পাংথোকপদা মতেং য়ান্না ওই । মমা-
 মপাবু তম্বীবগী থবক অসিসু নিংথিনা শেম-শারবা ধোরাং অমগী
 মখাদা পাংথোকদবনি ।

মমা মপা তম্বীবগী ধোরাং

ধোরাং অসি তোবদা চানবা থোওং অমা শেম্বদা মখাগী হিরমশিং
 অসি য়েংগদবনি ।

- (১) স্কুল অহুদা মমা মপা তম্বীবগী অপামবা উদ্দেশ্যশিং
- (২) সমাজ অমসুং শেল-থুমগী মওং অমসুং ফিতম
- (৩) অঙাংশিংগী মমা-মপাগী শিক্ষাগী থাক
- (৪) স্কুলগী শেল-থুমগী ফিতম
- (৫) স্কুল অহুগী অকোয়বদা লৈয়িবা মীশিংগী মিৎয়েং হাখল
 অমসুং ফিরেপ
- (৬) ওঝাংশিংগী হৈনবা-পামবা অমসুং থবক পাংথোকপা
 উমবগী শক্তি ।

পায়খৎপা য়াবা ধোঙংশিং

(১) অঙাংশিংগী য়ুমদা ওঝানা চংপা অসি য়ান্না কান্নদবা
 মওংনি । অশংবা মতমদা ওঝানা শোয়দনা অঙাংশিংগী ময়ুমদা চংতুনা

য়েংলুবা অমসুং মমা-মপাংগা হারী হাতাই শারুবনি। অহানবদা মমা মপাংগা ওঁওশিংগা মরুপ মপাং ওইবদা হোংনবা মথংদা স্কুলনা করি ভৌরিবা, কয়লা খবক চখরিবা অমসুং মমা-মপাদগী করি আশা ভৌরিবা হায়বদু খঙহনবনি। অঙাংগী মমা-মপাদা ওঁওশিংনা অঙাংবু মথোয়গী মমাংদা উষা অসি দরকার অমনি হায়ব। খঙহনবনি। ওঁওনা অঙাং অহু-পোকপগী হারী অপাহা হৈনিংবা দরকারশিং অমসুং ময়ুমদা চংপা মহাকী লমচং-শাজং পুম্মক কিউমুলেটিভ রেকোর্ডকী-দমক দরকার ওই অমসুং অঙাংবু লমজিং তাকপদা মতেং পাংই। ইকোন কোনবদা মরুপ মপাং ওইবগী মতোদা ওঁওনা যুমদা চংপা অসিনা অঙাং অমসুং মমা-মপা অনিমত্তা লুঙাইহল্লি। ওঁওনা ময়ুমদা লাকপা অসি উরগা অঙাংশিংনা মখায়সে মরু ওইবা মীশক ওইরে হায়না লৌজৈ অমসুং মমা-মপানসু ওঁওনাসু মচাবু মতিক চানা য়েংশিনবিবি হায়বগী খাজবা অমা ফাঙই।

(১) অনস্বা অমসুং অইবা চেশিং থাবা অসি মরু ওইনা লাইরিক লাইলু তৈবা মরী থস্বদা চখবা থোঙনি। অঙা শিংনা চাওখলকপা অমসুং ফগলকপগী নল্লগা ফগলকলবগী রিপোর্টমচিংবা ইছুন। মমা মপাদা থাবনি। মসিদা অঙাংশিংনা স্কুলদা ওইরিবা মওংশিং, থে রমশিং মরম অমসুং অঙাং চাওখলকপগী মরম, অঙাং য়োকপগী মওংশিংগী অমসুং অঙাংশিংদা পিবা অনৌ অনৌবা মই তস্বগী মরমদা ইবা চে, পাউনচিংবা মমা-মপাদা থাগনি। অসিগুনা জ্ঞাননা যুক্ষম ওইবদি অঙাং অমমগী বা খল্লবদা লায়না থোকই অমসুং মমা-মপানা মচাশি বু হেল্লা ফবা মওংদা লমজিংবিবা ওমহল্লি।

(৩) শ্রীশক অমমম উন্নবা নল্পগা বা খল্পবগী মণ্ডং অসি অণ্ডং অমবু মুন্না খণ্ডবদা থোইদোক্কা কান্নৈ। মিটিংদা বা ওংগনদবা ইকায়-গনবা মমা-মপা ফাওবা মথোয় মতোমদা ডায়রবাদ কল্পনা অহুম ডাংই। মচাগী মরমদা বা হায়নিংদবা অহু ফাওবা ওঝাগা বারো শাবদা হেন্না কান্নবা যাই। অসিগুন্না উন্নবা অসি হান্না মতম লেপ-নবা নল্পগা অশংবদা হেত্তা উন্নবা যাই। অণ্ডং থিল্লকপা নল্পগা লোবা লাকপা মতমদা ওঝানা অনিয়ক্কী থুদোংচাবা য়েংদুনা উন্নবা থোরাং তোবসু যাই। মমা মপানা নল্পগা ওঝানা হেত্তা বাক্কম অসি হোদোংকপা যাই। থোং অসি বান্নদি কান্নৈ, মতমদি থর চংই।

(৪) মমা মপাশিংগী মিটিং কনকরেক -

ওঝানা অণ্ডং মমা মপাশিংগী চে মচেং অমা মিটিং তোগনি হায়দুনা থাকনি। মিটিং অসিদা মথল মথেলগী পাউজেল পীবা ডমই। মসিদা থবক্কা উংথোংক্কুনা তাকপা ফিল্ম সো উংপ', লেকচর, খল্প-নৈনবগী উপায়শিং শিজিল্লবা যাই। অসিগুন্না মিটিং অসিদা মমা মপাশিংগী অমগা অমগা উন্নবগী তাক্কা অমা ফংই অমসুং মথোয় মথোয়গী মচাশিংগী মরমদা খল্পজবা ডম.লি। ওঝানা অসিগুন্না মিটিং অসি চাং নায়না ফস্থা দরকারনি হায়বসি অণ্ডাংশিংগী অহল-লমনশিংদা খঙহনগনি। মিটিং অসি চহিদা কয়ারক কমগদগে হায়বদা অহুদি চহি হোরকপদা মমা মপাশিংগী শংগদবা থুদোংচাবা য়েংদুনা লেপকদবনি। মমা মপাশিংগী অপাছা অমসুং দরকার য়েংদুনা অণ্ডাংগী শিক্ষাগী মরমদা খল্প-নৈনবনটিংবা অঠে-অঠে বিষয় কয়া

লৌকংপা যাই। খন্ন-নৈনবা অহুদা অখং-অহৈশিং বাওঁগ তৌছনা
 য়াওহন্নদি মমা মপাদা অচেংপা খাজবা অমা পুন্নিংদা পোকহন্নি অমসুং
 অঙাংগী ওইরিবা ভোডান-ভোডানবা মঙশিং খঙবা 'ডমই অমসুং
 মঙশিং অসি থেংনবদা হেন্না ফজনা মায় পাকপা ডমহন্নি। মরক
 মরক্তা মমা মপা অমদি অঙাংশিং পুন্না বাওঁগ তৌছনা কুন্মৈ-অমসুং
 অচা-অথকনচিংবা পিজ্বগী থোয়াং তোবহু য়ান্না কৈ।

(৫) মমা মপানা স্কুল য়েংলবা —

স্কুলগী থৌরম পরেংশিং অমসুং তম্বাবগী মঙং খঙনবগীদমস্তা
 মমা মপানা মথোয়গী অঙাংশিংনা স্কুলদা মথোয় মথোয়গী থবক্তা
 লৈরিঙেদা অমসুং শান্নরিঙেদা য়েংনবগী খুদোংচাবা তাঞ্জা অমা পিবা
 হায়বসে য়ান্না কবান। ওঝানা লাকলিবা মথোয়দা মখল মখাগী
 বিগয়শিংগী মরমদা বারী শাগনি অমসুং অঙাংশিংবা পুন্না শান্নমিন্নবা
 অমসুং করিগুয়া থৌরম অমা পাংখোকমিন্নবা অসি মথোয় মশেল
 অমনা অমদগী তম্বাবগী তাঞ্জা অমা পিরিবান হায়বা খঙহন্নগনি। মমা
 মপানা স্কুলদা করি করি ভৌরিবগে খঙবা অসি মথোয়গী দরকারনি
 অমসুং মথোনি। অতুগা মথোয়গী করি করুয়া মঙেং পীবা য়াবগে
 হায়বহু খন্নগদবনি। অসুহু স্কুল য়েংনববা অসিনা মমা মপানা
 মথোয়গী মচানা স্কুলদা করুয়া ভৌরিবা অমদি করম করুয়া শাজৎ
 চেলিবা হায়বহু খঙবা ডমহন্নি। মথোয়না অঙাংশিংগী দরকার অমসুং
 লমচং শাজৎ অসি অম্মান্না ইমান মাত্ৰৈ হায়বা অমসু খঙবা ডমই।
 বনান্তুয়া মমানা ওঝানা তাকপিবদা অমসুং অঙাং লোয়নবদা কয়াম
 বাবগে হায়বহু খঙবনা স্কুলগী থবক্তা য়াওনববা থোরকই। অসুহু

স্কুলগী থবক্তা মমা মপানা যাওরকপা অসিনা যান্না ফবা ট্রেনিং অমসুং ওই অমসুং স্কুলগী থবক্তা কোমহল্লি অমসুং শেল-থুমগী থরচ হম্মহল্লি।

(৬) পিকনিক অমসুং লম-ভু চৎপা

থোওং অসিনা মমা মপাদা অঙাং কাংলুপ অমা লোয়নবগী শেম শাবা অমসুং অঙাংশিংগী দরকারশিং অমদি শাল্লবগী মওংশিং থঙবা উমহল্লি। মমাশিংনা তোঙান-তোঙানবা চিঞ্জাক মখল মথেল পুরকই অমসুং কনাগুম্বনা গাভী পুরকপসু যাই। খুদোংথিবা অমসুং নুংঙাইবগী থবক্তা মমা মপা অমসুং ওবা অনিমকনা দায়ী পুন্না লোমিননবা অমা থোওং অসিনা পী।

(৭) জাতি থবক পুন্না পাংথোকমিল্লবা

অঙাংশিংগী মেলা মচাগুম্বা ওঝানা মমা মপাশিংগা পুন্না লাংমিল্লবা যাই। মতুদা টুপীনচিংবা শাল্লপোং মচা মচা শাদুনা অমসুং অথুম-অহাও কয়ামরুম শেম শাদুনা য়োনবা যাই, মতুদগী ফংলকপা শেন্দোং অতুনা স্কুলগী শাল্লপোং লৈবদা শিজিল্লবা যাই। অতুগা অসিগুম্বা স্কুলগী থৌমদগী হেন্দোরকপা থবকশিং অসি অঙাংশিংগী মপুং ফাবা মৌওই অমা ওইনবগীদমক্তাদি দরকার ওইরি হায়বলি মমা মপাদা থংহনবা উমই।

থোওংশিং অসি পাংথোকপদা ওঝাশিংনা নিংশিংগদবা বারম থরদং লৈরি। মতুদি :-

: মমা মপানা মচাগী মরমদা মশাগীগুম্বা থল্লি হায়বসে কাও-
রোইদবনি।

- : ଓଢ଼ାନା ଯାବୁ ଡାକଥୋରୁବା ହୋଏରୋହିଦବନି ନକ୍ତାଗା ଯମ୍ଭା
ଯମ୍ଭାବୁସୁ ଯମ୍ଭା ଡାକଥୋରୁବା ତୌନବା ନିଗଦବନି ।
- : ଉରୁବା ଯତମଦା ନାକନ ଅମତଦା ଯମ୍ଭାଗନି, ଯାୟୋରୁନା ଯମ୍ଭୋଇ-
ଦବନି ।
- : ଯରୁପ-ଯମ୍ଭାଂ ଓଇନା ତୌଗନି ଅୟସୁଂ ଯମ୍ଭାଗୀ କୋୟୋକନୁ ।
- : ଅଢ଼ାଂ ଯମ୍ଭାଂଦା ଯାବୁ ଶାୟୋହିଦବନି ।
- : ଯାବୁ ଶାୟୋହିଦା ଯରକ ଧ୍ୟୋଇଦବନି ।
- : ଅତୋମ୍ଭା ଅଢ଼ାଂଗୀ ଯରମଦା ଧ୍ୟୋଇଦବନି ନକ୍ତାଗା ଅଢ଼ାଂଗିଂ
ଚାନ୍ଦନ୍ନୋହିଦବନି ।
- : ଅଢ଼ାଂ ଯମ୍ଭା ଯମ୍ଭାଂଦା ବା ଢାଂନବା ଅୟାନ୍ତା ତାମ୍ଭା ପିଗନି ଅୟସୁଂ
ୟାବିବୟଥେ ଯୋୟାଗୀ ବା ତାଗନି ।
- : ଯମ୍ଭା ଯମ୍ଭାଂ ଅଢ଼ାଂ ଅଦୁଗୀ ଯରମଦା କରନ୍ତା ଧ୍ୟୋୟାଗୀ ଯାୟବସୁ
ଧ୍ୟୋନବା ହୋଏନଗନି ।
- : ଯାବିବୟଥେ ଯମ୍ଭା ଯମ୍ଭାଂ ପୁଷ୍ପଲକ୍ଷ୍ମୀ ଧ୍ୟୋୟାଂ ଅଦୁ ପାଂଥୋରୁବା
ହୋଏନଗନି ।

তৱেংশুব! পন্দুপ

প্ৰি-স্কুল অঙাংগী মমা মপানা খঙগদবশিং

(What Parents of Pre-School Children should know ?)

(১) প্ৰি-স্কুলগী চাই মতাং অসিদা মমা মপানসু য়াৱিবমথৈ অঙাং অহুনা মপুং কাবা যীওই অমা ওইবুৰুবাগী ধোঁওংশিংদা খুংদাং-চাৰ্বা পিহুনা মতেং পাংবিগনি। মমা মপানা অঙাংশিংগী দৱকাৱশিং শেংপা চাৰ্বা, তুয়া-হিগা 'অমসুং' 'মুংশিবিবা; পুক্রিং লেতাংহুংবা খাঁজবা পুন্মক পিহুনা অশোয় অঙাম খোক্তনবা য়েংশিনবিগনি।

(২) অঙাংশিংগী মমজুং মপোক মুমিংতা'লাই-তিন খুৰুশা, হুয়াও-কুশৈ য়েংহনবা, লমতু চংহনবনচিবা শিন লাংবিহুনা মথোয়বু' মমানবা চাই লেংগা মান্নবশিংগা তিন্ন-তোংদবা' তৌহনগদবনি।

(৩) অঙাংশিংগী মশাদা মশৈশামা ওইজুংবা' খঙনিংবা' উনিংবা তানিংবদা মপুক্রিং 'খোংগৎপিগনি।' 'মথোয়বা' হুংবা 'হাং' খুদিংমকী পাউথুম চুয়া নিংখিনা' খুমবিগনি অমসুং খঙদবা' তাকপিগনি।

(৪) পুকেল চাওখোকপগা 'লৌগবন' 'অঙাংশিংদা' 'এ' অহুম (ফংহনগমি Acceptance, Affection and Approval)

(৫) অঙাংশিংগা নোংমদা পুং অমা 'অনিদং' 'লৌগবনগী' হাৱী হা'গাই তৌবিগনি। মতুনা লাইবিক তন্নকপা 'অন্তমদি' 'যুক্ষম ওইবৈ'।

(৬) অঙাংশিংগী: লোল অমসুং-মথোয়বা-ভাংবা' 'হাঙাং-শাঙাং

ঋবিগনি অমসুং মখোয়না তমজ্জনবগীদমক অচুম্বা তশেং তশেংবা ঋজ্জবা
লোলদা ঙাংবিগনি ।

(৭) অঙাংশিংদা ঝারী তাবা, ঝৈশে তাবা, ঝা হায়বা তাবা পাউ-
খোল হায়বা ইনবনচিংবা তম্বিগনি ।

(৮) অঙাংশিংনা হায়বা ঝা তাবীগনি, চানিংবা য়েনশাং থোং-
বিগনি, শেংনিংবা ফি খলহলগনি অমসুং লৈবিগনি অদুগা মরুপ
মপাং লাকহননিংবসু লাকহনগনি ।

(৯) ছুটিগীদমক্তা লাইরিক লৈবিগনি । লাইব্রেরীদা চংহনগনি,
থাইনগী মংহাগী লাইরিকী মহন্তা লাইব্রেরীদা মতম খর ঝারী লাইরিক
পাংবা তম্বীগনি ।

(১০) মমাংঙৈগী ঝারী-লাইরিক তাহন্দুনা অঙাংশিংগী ভাবনা
শাবগী রাখল থোগংপিগনি । মীগী মতৌ তম্বা হরাওবা মুংডায়বগী-
দমক্তা অমসুং লিলা-ড্রামানচিংবা য়াওবদা ষাগংপিগনি ।

(১১) অঙাংশিংদা মখোয়না তৌবছ য়াবসু য়াই, য়াদবসু য়াই,
য়াবগী ডমথৈ অমা লৈয়ি হায়বা পায়া অসি ঋজ্জহনগদবনি । অঙাং
মশানা ওইয়িবা মৌওই অছ (অঙাংনি হায়বছ) মহাক মশাবু ঋজ্জহন-
গদবনি । অদুগা মমা মপা ওইয়িবনা অঙাং খুদিংমক শেম্ম শাবগী
তোঙান-তোঙানবা মতাং মতাং লৈয়ি হায়বা অসিদি ঋবিগদবনি ।

(১২) অঙাং মশানা তৌজ্জবা ডমবা থবক অছ তৌবদা পুক্রিং
খোগংপিগনি অমসুং মহাক্সা মজল ওইয়িকপদা হরাওবা উৎকদবনি ।

(১৩) অঙাংশিং অসি বস তোংবা, শা-ডা য়েংবা চবুক্তা চংপা

ইংখোল কোয়বা ওয়মক যাওহন্নগনি। অরাবা অমসুং নুংগায়বা
মখল মখেল পুলি মশক খঙহন্নগনি।

(১৪) ইয়ুংগী মী চংখোকপদা, কৈখেল কাবদা লাই তিন খুন্মবা
চংপদা অঙাংগিংবু পুবিগনি।

(১৫) তোঙান-তোঙানবা মখলগী ঈশৈ জগোইগী যন্তশিং পায়ত্থনা
চাং য়েংহন্নগনি। মহনা কলাবু নুংশিবা ওমহন্নগনি।

(১৬) সমাজগী চংনরোল, বাইহে-বাতা, হরাওবা, নুংগায়বা অরাবা
ফোংদোকপা ওয়া তস্বীগনি।

(১৭) অঙাংগিংদা পৈশাখর পিহুনা শিজিন্নবা তস্বীগনি অতুগা
খরনা তুংশিন্নগা মতুংদা শিজিন্নবা লৈনিংবা পোং লৈবা, লায়রবদা
দান ভৌবনচিংবসু তস্বীগনি।

(১৮) অঙাংগিংদা মমা মপাগী মমিং মশাগী মমিং অমসুং লৈফম
খঙহন্নগনি।

(১৯) ফুরিং কুদাম পলৈব, খোংউপ মরি পুনবা জিপ চিংশিন-
বনচিংবা তস্বীগনি।

(২০) মপাল খোকপা, মখোং হামবা, খুংগা হামবা, হাকখি
খনবদা রুমামা খুমজিনবা, তিৰ শিংপা, কত্ৰ-হাওদি হুন্দোকপনচিংবগী
মিয়ম তস্বীগনি।

(২১) ইয়ুংদা লৈবা মতমদা দায়ী খরসু অঙাংগিংদা পিগদবনি।
ফি লৈবাস্তগী লৌমংপা, খুদৈ ফৌদোকপা, গিলাস চামবা, লাইরিক
লৌশিন্নবা, ফমফম শেপা, চাবা তুপ্তা মতম লাইবনচিংবা মখোয়না
ভৌবা যাবা খবক ডাক্তনি।

নিপানশুবা পন্দুপ

প্রাইমারী শিক্ষাৰী মৰু ওইবা অমসুং উদ্দেশ্যশিং Significance and Objectives of Pre-Primary Education.

প্রাইমারী স্কুলদা কাদ্ৰিবা নোৱিবা অঙাং মচাশিংবু শিক্ষা পিবগী দরকার লৈরিবা অসি মাইকৈ অহমদগী য়েংবা য়াই; হকচাং ফহনবা, মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং পুন্সিং ৰাখল চাওখংহনবা।

ঐথোয়গী লৈবাক্তা চহি ৫ গী মখাদা লৈবা অঙাংশিংগী মনুংদা শিবগী চাং অসি চামদা ৪০ নি। অতুগা লোনগনবা লাইনানা শন্দোকপা অসিসু অপিকপা অঙাংশিংগী মৰক্তা য়াম্মা চাং হেননা ভোগল্লি। মৰম অসিদগী অঙাংশিংগী মশা মউ ফনা থম্ববগী মতিক চাবা থোৱাং পায়খংপা দরকার ওইরি।

মতিক চাবা চাংদা মচি ওইবা হকচাং ফহনবা চিঞ্জাক চাদবদগী তিনজেন-লাইচেনবা অমসুং বুদ্ধি লোশিং ৰাংপা অঙাং কয়া উবা ফংলি। অহানবা পুন্সিগী মৰুওইবা চহি মতাংদা (চহি ৪ ফাওবগী মনুংদা) প্রোটিন ৰাংপদগী হকচাংদা ওইরকপা অৱাংপশিং অতু অঙাং অতুগী মতুংগী পুন্সিদা শিজংপা হুমদে। চিঞ্জাক অক্কা মচি ওইবা চাবগা লোশিং শিংবগম্বু অঙাং ওইরিটৈ অসিদদি মরি লৈনৈ। লায়রবা, চিঞ্জাকী মচি ওইবা শৰুক কয়া চাবা ফংদবা অঙাংশিংদি বুদ্ধি ৰাংলি, পংই।

পুক্রিং, রাখল, লমচং-শাজং শেমবসু নৌরিটে অগাংগী মতম অসিনা থাইদগী ফবা মতাংনি। থাইনা খঙনরে, মতুদি অগাং অম্না মাগী তুংগী পুন্দিদা অহল অমা ওইনা ওইরকদবা মীওই অতুগী চামদা ১০ দি মহাক্কা যান্না অগাং ওইরিটে চহি ১০ শুদ্রিঙেদা লেপত্রবনি। অতুনা নৌরিবা অগাংগী পুন্দিগী মতম অসি থোইদোক-হেন্দোকনা মক্কা ওইবা অমনি। অগাংগী শিক্ষা অসি (informal) ওইরবসু মতৈ মশিংগী জ্ঞান অমসুং লোনগী হৈ-শিংবা পুয়্নমক চাওখংমিন্নরিবনি। মথক্তা হায়রিবা মাইকৈ অসোমদগী য়েলবা প্রি-স্কুল শিক্ষা পিবা হায়বসি তঙায়মক ফদনা তৌদবা যাদ্রবা থবক অমনি।

হৌজিক মতমগী হোলকলিবা শিক্ষাগী থোংথাংগা চামনা অপিকপা অগাংশিংদা শিক্ষা পিবগী উদ্দেশ্যশিং মখাদা উৎলি।—

১। হকচাং ফতুনা মশা-মউ কল্লা লৈনবগী লমচং-শাজং শেম-গংপা অমসুং হৈ-শিংনা মশাবু মশাদা চুশিন্নবা হোংনবদা চংগদবা মপুং ওইবা মতৈশিং হায়বদি ফি শেংপা, মপাল থোকপা অমসুং মাংশোয়বগী নিয়ম, চাবা-থকপা, থোং-থুং হান্না, তরু তহেনকা অসিন-চিংবা তদ্বীবা।

২। সমাজনা যানরবা অমসুং পান্নরবা মিৎয়েং লমচং-শাজং হৈনহনবা অমদি অগাংবু অতোপ্পগী অধিকার অমসুং খুদোংচাবা খঙহনবগা লোয়ন-লোয়ননা ময়ামগা ফজনা তিন্নবদা পুক্রিং থোংগৎপিবা।

৩। পুক্রিং ঈহৌ ঈখিল (feeling and emotion) অসি ফোংদোকপদা মশক খঙহনবা অমসুং পুক্রিং ফাজিনবা তমবদা লমজিং পীবিহুনা অগাংবু মপুক্রিংগী রাখল মপুং ফাইনবা।

୩ । ଯଜ୍ଞବା ମନ୍ତ୍ରକ ଧୃତବନବା, ସହାକ୍ରା ଅକୋସବଦା ଲୈରିବଶିଂଗୀ
 ସରମଦା ଧୃତବିଂବଗୀ ଲାଢ଼ତରୁବା ଈହୌ ଅସା ହୌସକଇବା ଅଦ୍ରୁଦା ଥୋଗେ-
 ପିବା ଅସନ୍ତୁଂ ମହାକ୍ରା ସଂସାରବୁ ଧୃତବନବା ହୋତେନରିବା ଅଦ୍ରୁଦା ସତେଂ ପାଂବିବା
 ଅସନ୍ତୁଂ ଶିଜିନ ଶୋଂଚିନବଦା ଚାଂୟେଂ କୟା ତୋହନ୍ଦୁନା ଅନୌବା ବାଧନ
 ପୋରବଗୀ ଧୃଦୋଂ ଚାବଶିଂ ଶିବା ।

୪ । ମନାନା ମନାବୁ କୋଂନୋକଚନବଗୀ ମତିକ ଚାବା ତାଞ୍ଜା ଅମଦି
 ଶିଭୟା ପିତୁନା ଅଞ୍ଜାନ୍ଦା ମନିଂ-ସଖା ତନ୍ନା ଅସନ୍ତୁଂ ମନାଗୀ ଅନୌବା
 ବାଧନ ପୁଥୋରୁବା ହୋତେନବଦା ପୁକ୍ତିଂ ଥୋଗେଶିବା ।

୫ । ଲୋଳ ଚାଓଞ୍ଚେନବଗୀନୟକ ଅଞ୍ଜାଂଗୀ ବାଧନ ଅମଦି ବସ୍ତୁକ୍ତିଂଗୀ
 ଅନିଂଶିଂ ଅଦ୍ରୁ ଅଚୁନ୍ଦା ଅଶେଂବା ଅସନ୍ତୁଂ ଅପନବା ଲୈତ୍ରବା ଲୋଳନା
 କୋଂନୋକପା ଓଷ୍ଠଗୀ ଶକ୍ତି ଅଦ୍ରୁ ଚାଓଞ୍ଚେନବା ।

୬ । ଅଞ୍ଜାଂଗୀ ଧୃତ-ଧୋଂଗୀ ହୈଶିଂବା ତର୍ହି ତୁନା ତୋଂଶାଶିଂ ଅଞ୍ଜା
 ଅଞ୍ଜା ଚୁନିବଦା ସତେଂ ଓଈଗଦବା ଶାଞ୍ଜେଲ କା ତୋହନ୍ଦୁନା ହାରରିକା
 ତୋଂଶାଶିଂ ଅସି ଚାଓଞ୍ଚେନବା ହୋତେନରିବା ॥

মাপনশুবা পনুপ

অঙাংশিংবা চাওখংলকপগী তাক্কা ওইরকপ।

চাওখংলকপগী মঙংশিং

(Developmental tasks in each stage of Development
of the Children.)

১। মৌখা পোন্বা মনিং তহা চুশ্নব্বা ধৌঙং - অহলগী মতং
অমসুং পুন্নিং চংবিবা য়াওদনা চাওরকলিবা অঙাং খুদিংমক্কা মরন্নাই
ওইনা মনিং তৌনা হিংজ্বা তবা দরকার ওই। হায়বদি মহাক্কা ফি
শেংপা, মখোং-মখুং হামরা অমসুং চাব-থকপনা মতোদনা তৌবা ওমলক-
পগা লোয়ন লোয়ননা মখোর অঙাং কাংলুপ্তা অমগা অমগা তিন্নবা
তমই। মসিগীদমল্লতা ফুলদা নুংশিবা অমদি য়াংবগী ইরাং অনা কাংলুপ
অহুদা লৈহনগদবনি অমসুং য়ারিবমথৈ অঙাংশিংদা মশান্না মশাগী
থবক তৌজনবগী তাজ্জা পিগদবনি—পোং-টে লোয়শিনবা, মখুং
হামদোকপা, ফি লৌথোক লৌশিন মশাবু তৌহনগনি।

২। নুংশিবা য়াবিদগী ধৌঙং—অঙাংশিংনা মীনা মাবু নুংশিবগী
মতিক মহাক্কা মীবু নুংশিবা পামই অমসুং অতোপ্পা অঙাং মমাম্ন-
বশিংগা মরুপ ওইনিংই। মরম অসিনা ফুলদা য়ারিবমথৈ হরাও
কুইম্বদা, পুন্না শান্মিন্নবদা শান্মপোৎ শরুক য়ামিন্নবদা মখোয় অমগা
অমগা য়াম্নববা অমসুং নুংশিনবগী মং শিনবিগদবনি অমসুং অঙাংশিংগী
মরক্তা চাংদম্বা তৌরৌইদবনি।

৩। সমাজিক ধোঁও—অর্থাৎ অমনা চমাদগী হোংলকইনা কাংলুপা মরি লৈরকপগী শক্তি অমা মশাগী ওইনা চাওখংলকপগী লোয়ননা লাকচৈ। স্কুলনা অঙাং খুদিংমক্তা মহাক অসি কাংলুপ অদুগী শরুক অমনি অমসুং স্কুলনা লৈরিবা শান্নপোৎনচিংবা পূন্মক মহাকো অমসুং ময়ামগীনি হায়বা রাখল অসি খনরা তন্নবগী মতিক চাবা তাঞ্জা পিগদবনি। চৈ-থাংবা অমদি শক্তি শিজিন্নবগী মহত্তা মথোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাংনবা অমসুং মশানা হোৎনজনবা তস্বীগদবনি।

৪। অচুম-অরান্গী রাখল লাকপা— নৌরিবা অঙাংদদি হায়রিবা রাখল মণ্ড অসি অচল-লমননা হায়বা ইনবা, মথক-খোংবনা তাকপা লৌবদগী হৌরদুনা অতল যাওদনা মতোমদনা মশাগী রাখল শিজিন্নদুনা থবক চংখবা ওমলক্তুনা মশাগী অচুম অরান্গী রাখল অতুনা মকাক গোংবগী মহত্ত শিল্পকই। রাখল মণ্ড অসি ওইরক-নবগীদমক্তা অচম্বা থবকী মঃমদা শন্দোকা তাকপিবা, মথোয়না তৌবা থবক্তা মোরোলায়জ (moralise) তৌবিদবা, করিগুম্বা অককুবা ফিভম খরগী মধাদা মথোয়গী অপান্না খলহলবনচিংবা অসি স্কুলগী খৌরমদা যাওগদবনি।

৫। পুক্লিং হকচাংদা নুপা নুপী খেল্লশ—অঙাংশিংনা মপুং ফারবা নুপা অমসুং নুপীগী শক্তম শকওং তমদুনা সমাজদা যান্নববা নুপী নল্লগা নুপা অমা ওইনা চাওখংলকইবনি। অসিগুম্বা নুপা নুপী খেনবগী রাখল চাওখংলকপদা খুদোংচাবা পিন্নবগীদমক্তা স্কুলনা ড্রামা তৌদুনা অঙাংশিংবু নমা অমসুং মপা, মবুং, মচন-মচেনচিংবা

সমাজদা লৈনরিবা নুপা নুপীগী তোঙান-তোঙানবা শক্তন অমসুং
মীওই ফংহনগদবনি । করিগুস্বামপা ওইরিবশিংনা থবক তৌরিবা
মফমদা পুতুনা য়েংহনবা নক্তগা বার্তন তৌহনা স্কুলদা কৌগনি ।

৬। মশাগী অহোংবা মঙংদা চুশিন্নবা অমসুং স্বাবা—অঙাং-
শিংনা মখোয়গী চাওখংলকইবা তোংশাশিংবু মশানা লাকশিনবা অমসুং
খোং-খুং লেংবদা চুশিন্নবা হোংনবা অসি অঙাংশিংগী তৌদবা যাদ্ৰবা
থৌওং অমনি । মরম অনি অহাংবদা কাবা, চেনবা, চোংবনচিংবা
খোং লেংবগী থবক অমসুং য়েকপা খোংপা, ককপা-নপশিনবা, ফি
শেংপা, কুদাম পানবা খোংউপ মরি পানবনচিংবা তমজনবগী মতিক
চানা তাঙা ফংহনগদবনি ।

৭। খুদম শিক্জিন্নবা অমসুং স্বাখল থনবা—প্রিন্সুলগী চহি
মতাং অসিদা অঙাংশিংনা রাই মশিং য়ান্না ঞ্জলকই, রায়েং পদেং
শেমতুনা খোন্সোক নিংখিনা ডাংতুনা মী অতৈদা মশাগী অনিংবা
অপাস্বা অহু ফোংদোরবগী শক্তি হেনগৎলকই । মখোয়দা মশাগী
স্বাখল লোশিং লাকপদা নক্তনা পোৎকী মঙুগ, মশক মমিং ঞ্জলকই ।
স্বাখল লোশিং চাওখংনবগী মক বারী লিব, লম-কোয়বা; লাইরিক
ময়েক মশক ঞ্জেনবা, বারী শাবা অমসুং মখোয়গী কাংলুপ্তা বা
ঙাংবনচিংবা অসি স্কুলগী খৌরম পয়েং শেমদা যাওরিবনি ।

তরাশুবা পন্দুপ

ঔষধী চিক্কা কী মরমদা - (Nutrition)

ঔষধী ভারতা লৈবা মীশিংনা হকচাং ফতুবা তিঙ্গং য়াঙ্গবা
অমদি নোই-পেনদবগী মরু ওইবা মরমদি মচি ওইবা চিক্কা মচল
শুনা চাবগী মরু ই । অতু খন্দবা অমন্তং মফম মামদা ফংবা মমল
হোংবা চিক্কা কিশিং চারগা হকচং ফহনবা য়াই হাংবাস খন্দবদগীনি ।
হিবম অসোমদা পিভিন-খোংচিন্দবদগী খঙনরকপা মরু ওইবা বায়ম অমদি
অ'সনি চ ওখংলকিবা অঙাংশিংদা চিক্কা মচল-কেলোরি অমন্তং
প্রৈ টিন রাংপা চিক্কা পিভুদগী অদিবা ফংলবা ফতুবা ওইহল্লি
হাববদি মদুনা বাখল লৌশিং চাওখংপদা অপনবা ওইহংবতা নতুনা
মেনখংপা ওমদনা থোপা (ব্রেন) শোকহল্লি । ঔষধী লৈবাকী
মফম অসোমদা লৈবা প্রি-ফুল অঙাংশিং (চহি ১৥—৫ বাওবা) অসি
বাখল লৌশিং চাওখংপদা পিভুদগী অনাবা লৈবা ডাক্তনি । মমাগী
মফাম থকলিঙা অঙাংশিংনা চাংচং অমতা চাওখংচবা ওমই, অতুবু
খা তবকী মতুংদা মচি ওইবা চিক্কা পিভহৌদবদগী অঙাং অয়াস্বা
চাওখংলকপা পিহল্লি । মরম অসিনা হাংবিবা চাহ মতাং অসিদা অঙাংগী
চিক্কা কী মরমদা চেকশিনিবিগদবনি ।

নোই পেনদা চিক্কা হাংবসিদা অচুমবা চিক্কা অতু চাং চানা
চাবা অসিনি । মরম অতুন মীশি দা মখল মখলগী চানবা পোংচংশিং

অহু মগুণ লৈবা অমদি চাং চান্না চাহলবতা চাং চাবা মখলগী চিঞ্জাক হায়বহু ওইগদবনি । চাং চাবা চিঞ্জাক চাবা হায়বসে হকচাং ফহনবদা চংদ্রবা যাদ্রবনি । ঐধোয়না চারিবা চিঞ্জাক অসি চুমনা হিংনবতা চাগদবা নন্তে হকচাং ফনবা অমদি থৌনা যাওবা পুন্সি অমা ওইনবনি । চিঞ্জাক হায়বসিদা হকচাং চাওখৎনবা, হকচাং ফনবা অমসুং থবক তোবা ওমনবা শক্তি পিবা পোং কয়ামরুম যাওরিবনি ।

চিঞ্জাক্তা যাওবা মরুওইবা চংদ্রবা যাদ্রবা পোংচংদি কার্বো-হাইড্রেট, প্রোটিন, কেংস অমসুং থাও, ভিটামিনস অমসুং মিনেৰেলস, ঈশিংদি হকচাংবু হিংনবগী থোওংদা মশানা অহুম যাওজরে । মপুং ফাবা অমসুং চাং চাবা চিঞ্জাক্তা হায়রিবা চিঞ্জাকী পোংচংশিং অসি দরকার ওই হায়বদি প্রোটিননা তোংশা অমসুং মছলশিং শেমগংপগী থবক তোই, কার্বোহাইড্রেটস অমসুং কেংসনা হকচাংদা শক্তি পি । মিনেৰেলস সলটনা শরু অমসু ঈ ফহল্লি অমসুং ভিটামিনসনা হকচাং চাওখৎনহুনা মশা মউ ফবা পুন্সি ওইহল্লি ।

মথক্তা হায়রিবা চিঞ্জাকী পোংচংশিং কার্বোহাইড্রেটস, প্রোটিনস, কেংস, ভিটামিনস অমসুং মিনেৰেলসিংগী চাং অসি মীগী চহি, মুপা মুগী পাক্লগী থবক অমসুং হকচাংগী ওইবা অতৈ-অতৈ কিভমগী মথা পোনগনি, হায়বদি পাসল শিজিন্নহুনা অরুবা থবক তোবা মীওই অমনা অফিসকী থবক তোবা মীওইদগী শক্তি পিবা চিঞ্জাক হেন্না চ বা তবন । চাওখৎলাক্লিবা অভাংনা মশাগী অরুবগী চাং য়েংহুনা প্রোটিন অমসুং মিনেৰেলস যাওবা চিঞ্জাক অহলদগী হেন্না চাফম থোকই । মিট্রোনবী অমসুং মচা অনৌবা চেনবী মমাশিংনা প্রোটিন

অমসুং মিনেরেন্স যাওবা চিজাক হেমা চাকম থোকই, মরমদি হায়রিবা পুন্সিগী তাক্ক অসিদা মথোয়গী মশাদা হকচাংগী ওইবা আহোংবা কয়ামকুম থোকই।

হকচাংদা দরকার ওইরিবা পোংচংশিং পুন্সমক পিন্সমগীদমক চিজাক্তা যাওফম যোকপা মচি ওইবা পোংলম খুদিংগী মতিক চানা অমদি চাং চানা মশাগী চহি সুপীরা সুপারা অমসুং গুরিবা নোমনিবা থবকী ভিবম য়েংলগা চাকম থোকপা চিজাক মীওই খুদিংমক চাগদ-বনি । অসিগুয়া মচল গুবা মচি ওইনা পোংচাং যাওবা চিজাকপু চাং চাবা (বেলেনছাট) কোই । হায়রিবা মখলগী চিজাক অসি মথাদা পিদিবা চিজাক মখলগী কাংলুপা ফংগনি ।

(ক) শক্তি পিবা চিজাক মখলশিং কাবোহাইড্রেটস অমদি ফেটস যাওবা চিজাক মখলবু শক্তি পিবা চিজাক কোই । মতুদি মকু-পানবা ফোঁ-গেজ, মরুওইনা চাবা পোংচাং অফংবা উইহেশিং, চিনি, খাউ অমসুং মহাওনচিংবা কাংলুপ অসিদা চিংগনি ।

(খ) হকচাং শাগংপা চিজাক মখলশিং প্রোটিন য়ান্না যাওবা চিজাক মখলবু হকচাং শাগংপা চিজাক কোই ।

(গ) হকচাং ডাকপা চিজাকশিং প্রোটিন, ভিটামিন অমসুং মিনেরেন্স মরং কায়না যাওবা চিজাকপু হকচাং ডাকপা চিজাক কোই । মতুদি শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোংথোকশিং রেকুম, শা ডাগী ফিরাব, অশংবা মনং-মশিং অমসুং উইহে রাইহেশিং কাংলুপ অসিগী মনুং চলি ।

ভারত লৈবা মী অয়াবা চেং গেহনচিংবনা মপুং ওইনাচানৈ
 অহুগা অতৈ অতৈ মকুওইনা মচি ওইবা চিঞ্জাকনা বাংনৈ। অহুনা
 চিঞ্জাক ফাগংহনংগে হায়বদি চিঞ্জাক মখলশিং খরা হোংদোকপা
 দরকার ওই হায়বদি চেং গেহ য়াংচা চাবা মফমদা চাং খরা হুহুহনবা
 অমসুং প্রোটিন ভিটামিন্স অমসুং মিনেৰেল্স য়াওবা চিঞ্জাক পিগিন-
 গদবনি। অহুগা অমুকসু মরাং কায়না ফংলিবা পোংশিং অহু মাংহন্দনা
 বিজ্ঞামগী মভেং লৌহনা লিগ্নবা হোংনগদবনি অমসুং থোং থাকপগী
 মওং হোংদোকুনা মচি ওইবা পোংচংশিং মাংদনবহু ভোগদবনি।
 মতম কুইনা লোকুনা থোংবা অমসুং মৈদা ভৌষদগী চিঞ্জাকী মচি
 ওইবা শরুকশিং অহু মাংহলি। অহুনা চিঞ্জাক থোং থাকপা মতমদসু
 য়াংনা চেকশিমফম থোকই।

মী মগী চহিগী মচুংইমা চিঞ্জাকী ওইবশিং অমসুং চাং চাবাচিঞ্জাকী
 মথৌশিং অমসুং মথৈয়গী ফংফমশিং মথাগী টেবলশিংদা তাকলি।

মচি ওইবা চিঞ্জাকী মথৌশিং অমসুং মথৈয়গী ফংফমঃ -

টেবল—[১]

(ক) চিক্কা কী মটি ওইবশিং	(খ) মথোয়গী মথোশিং	(গ) ফংফম
<p>১। প্রোটিন —</p> <p>২। ফেট—</p>	<p>হকচাংগী তোংশাশিং শাগংপা অমসুং শেষ জিনবা, ঈগুয়া মপুং ওইবা মহিশিং ওইহ- নবা, এজামস শেশদা মতেং পাংবা অমসুং মপালদগী লায়নাশিং ওকথোরবা এন্টি- বোডিশিং শাগংপা—</p> <p>পুশিক্লবা শক্তি হক- চাংদা পিবা অমসুং ফেটতা তুমবা ভিটা- মিন্স থোকহনবা—</p>	<p>ফংফমশিং :— শঙ্গোম, অনোবা অমসুং অকং বা, শঙ্গোম সানা, শঙ্গোম অকস্থা, থাউ মরুশিং, নুংহরাই, হরাইশিং, শা, ও, ৬, ফিরাক, য়েরুম অমসুং চেং, গেছনচিংবা চানাং য়াওবা পোৎশিং—</p> <p>ফংফমশিং :— মাংল, বী, মনা মশিংগী থাউ শিং অমসুং মহাও, থাউমরুশিং অমসুং মরুওইবা চাবা পোৎ- শিং ওগী ফিরাক, ওকথাউ অমসুং য়ে- কমগী মমুট—</p>

(ক)

(খ)

(গ)

৩। কার্বোহাইড্রেটস	ইকচাং শক্তি পিবনি।	ফংফমশিং :— চেং, গেছনচিংবা, চনান, মরুপানবা পোংশিং হায়বদি অলু, মঙ্গ্রা, উ-মঙ্গ্রানচিংবা ১সুং চু অমসুং চিনি—
৪। ভিটামিন—	এ উনশা ১সুং ইকচাং গী অথোংপা কুয়োম শিং ফজনা থমহলি ১সুং লু'মদাং মিং উদনব-দগী ডাকথোকই—	ফংফমশিং :— ডাগী ফিরাকী থাউ, শা-ডাগী ফিরাক শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোথোক শিং (ঘী, মাখল ১সুং শঙ্গোম অফস্থা) গাজর উঠে অমসুং অশংবা অমদি নাপু ওইবা মনা মশিং —
৫। ভিটামিন বি ২ (থাইমিন)—	চাবা তুমহনলি অমসুং চানিংবা পোকহর্নাল, শিংলিশিংবু কন্না লৈ হনলি অমসুং অফবা কার্বোহাইড্রেটপু থবক তোনবগীদমক্তা শক্তিসু পি—	ফংফমশিং :— শা-ডাগী ফিরাক, যেরুমশিং, ওল শা, হব ইশিং, থাউ মরুশিং মরুপানবা লৈপাক- হবাইনচিংব-শিং, গেছ মপুমগুস্তা অঠৈ অমসুং অফুংপা চেং —
৬। ভিটামিন বি ২ (রাইবোফ্রেভিন)	সেনশিংদা ওজিম্ন পিহুনা মখোয়গী থবক	ফংফমশিং — শাচোং, শঙ্গোম অশেস্তা, শঙ্গোম

(ক)

(খ)

(গ)

৭। নিয়্যাসিন—

ফগৎহল্লি মিৎ শেংনা
উহববদা মতেং-পি উন
শা ফগৎহল্লি। নাতোন
অমন্তং চিহ্নানবু থোংনা
লৈহল্লি।

উনশাবু ফনা লৈহল্লি
১মুং চাকখাউ, থিরিন
অমন্তং শিংলিবু ফজনা
অনদি ফনা থমই।

অফন্বা, শঙ্গোমোনা,
য়েকুম, শা, ডাগী ফি
বাক অমন্তং অশংবা
মনা-মশিং—

ফংফমশিং :— চেং,
গেজুনচিংবশিং মপুম
ওইবা পোংশিং শা
-ডাগী ফিরাক, খাউ-
থোকপা মরুশিং, লৈ-
পাক হরাইনচিংবা মকু
পানবা মরুশিং, হরাই
মনা-মশিং—

৮। ভিটামিন সি -

হকচাংগী সেনশিংবু
অমগা অমগা পুনশিমা
থম্বদা মতেং পাংই,-
চুউতোংলিংগী ফক্কাংবু
মপাঙ্গল বনখৎহল্লি।
লৌনগনবা লায়বাদগী
ডাকথোকহল্লি অমচং
অশাক অপন ফগৎ-
পদা মতেং পাংই।

ফংফমশিং :— তৈকু,
পুংতোন, উহেংশিং
অশংবা মনা-মশিং
১মুং মতোল থোকপা
হর ইশিং—

(ক)

(খ)

(গ)

৯। ভিটামিন ডি	হৃৎচাংনা কেলসিয়ম লৌশিনবদা মতেং পাংই অমসুং যা ১সুং শরু শাগৎপদা মতেং পি।	ফংফমশিং :—নুংশাগী মডাল, ম'থল, শঙ্কেম্বি ছানা, ডাগী ফিরাকী থাক্তি, ঘী, যেবদগী মমুং অমসু শঙ্কেম—
১০। নেলসিয়ম ১সুং বোফোদস —	শরু অমসুং যা শেষ শাগৎপগী মরকতা মতেং পি, জি পুনশি- হিল্লি ১সুং জেংশাশিং অমসুং শিংলিশিংবু থবক ফজনা ভৌহল- বদা মতেং পাংই।	ফংফমশিং :—শঙ্কে ম ১সুং শঙ্কে মগী পে ৫- থোকশিং মনা-মশিং; ঙ-মচাশিং চেং-গেছ নচিংবা মপুঘ ওইবা পোৎশিং মরু চাবা পোৎশিং —
১১। আইরন (যে, ৫)	প্রোটিনগা তিল্লরগা হেমোগ্লোবিন শেয়া হায়বদি ওক্সিসম পুবা ঈদা ম্যাওগ্লিবা অডাংগী পোৎশক অহু ওইহ- লিবনি।	শা, ডাগী ফিরাক য়েবম, মনা-মশিং থাউমরুশিং হরাই, চিনি অডাংবা অকংবা উইহ- শিং অমসুং অশংবা মনা-মশিং—

[৬৮]

টেবল—[২]

নুপা অমঙ্গী মচল চাবা চিঞ্জাক
(Balanced diet for Adullman)

চিঞ্জাক মখল	অয়াংবা থবক	য়াইমরপ তোবা	অকনবা থবক তোবা
	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম
সিরেল	৪৬০	৫২০	৬৭০
হরাই	৪০	৫০	৬০
অশংবা মনা-মশিং	৪০	৪০	৪০
অতৈ মনা-মশিং	৬০	৭০	৮০
লৈপাক্তা তাবা পোংশিং	৫০	৬০	৮০
শঙ্গোম	১৫০	২০০	২৫০
খাউ ১সুং ফেট	৪০	৪৫	৬৫
চিনি অমসুং চিনি অঙাংবা	৩০	৩৫	৫৫

টেবল—[৩]

নুপা অমনা চাগদবা মখল চাবা চিঞ্জাক

চিঞ্জাক মখল	অয়াংবা থবক	য়াইমরপ তোবা	অকনবা থবক তোবা
	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম
সিরেল	৪১০	৪৪০	৫৭৫
হরাই	৪০	৪৫	৫০
অশংবা মনা-মশিং	১০০	১০০	৫০
অতৈ মনা-মশিং	৪০	৪০	১০০
লৈপাক্তা তাবা পোংশিং	৫০	৫০	৬০
শঙ্গোম	১০০	১৫০	২০০
খাউ ১সুং ফেট	২০	২৫	৪০
চিনি ১সুং চিনি অঙাংবা	২০	২০	৪০

টেবল—[৪]

অঙাংশিং (নুপীমচা অমসুং নুপামচা) মচল চাবা চিজাক
(Balanced diets for Children—Boys & Girls)

চিজাক মখল	অঙাংশিং		নুপামচা	নুপীমচা
	১—৩ চহি	৪—৬ চহি	১০—১২ চহি	১০—১২ চহি
	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম	গ্রাম
সিরেন্স	১৭৫	২৭০	৪২০	৩৮০
হরাই	৩৫	৩৫	৪৫	৪৫
অশংবা মনা-মশিং	৪০	৫০	৫০	৫০
অতৈ অতৈ	২০	৩০	৫০	৫০
মরু তাবা পোং	১০	২০	৩০	৩০
মটোম	৩০০	২৫০	২৫০	২৫০
চি ন অমসুং চ	৩০	৪০	৪৫	৪৫
থাউ ১সুং যেট	১৫	২৫	৪০	৩৫

টেবল—[৫]

মীরোলবী অমসুং মচা চেনবীশা তেল্লা চাকম থোকপা

চিজাক মখল	মীরোল্লিঙে	কেলোরী	অঙাংশচা চেনবী	কেলোরী
সিরেন্স	৩৫ গ্রাম	১১৮	৬০ গ্রাম	২০৩
হরাই	১৫ গ্রাম	৫২	৩০ গ্রাম	১০৫
মটোম	১০০ গ্রাম	৮৩	১০০ গ্রাম	৮৩
যেট	—	—	১০ গ্রাম	৭০
চিনি	১০ গ্রাম	৪০	১০ গ্রাম	৪০
		২৯৩		৫০১

টেবল—[৬]

ঙা অমসুং শা চাবা চিজ্জাক্তা হাওরোইদেঁকা

লৌথোকদবা চিজ্জাক মমিং—	মহুং শিনশিনবাগী মমিং—	
৫০% গী হরাই ২০-৩০ গ্রাম	১। য়েৰুম অনা নহুগা শা নহুগা ঙা গ্রাম ৩০	১। য়েৰুম অনি নহুগা ঙা নহুগা শা গ্রাম ৫০ নহুগা য়েৰুম অমা অমসুং শা-ঙা গ্রাম ৩০ অমসুং য়েৰুম অমা
১০০% হরাই ৪০-৬০%	২। ফেট নহুগা থাউ	২। ফেট নহুগা থাউ গ্রাম ১০

প্রি-স্কুল অঙাংগী চিজ্জাক

চহি অনিদগীনা তরুক শুদ্রিবা ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাং-
শিংবু ঐথোয়না প্রি-স্কুলগী অঙাং হায়না লোনৈ। চহি অমগী অঙাংনা
পরপ পরপ চাওখংলম্বদগী চাওবা খর থিহুরকপ। ইংরাগী রাইদেদা
হায়রগা বেবীজডভনী চাইন্ডুড ল্যানখংলকপ। মতাং অনিবু প্রি-স্কুলগী
মতম হায়না লোনৈ। হায়রিবা চহি মতাং অসিদা অঙাংশিংগী চাব-
থকখদা য়াম্মা চেনশিনবা দরকারনি। মদমদি ঐথোয় মীওইবগী
তুংগী পুলিগী ফিরেপকীমক শক্তম অমা মতম অসিদা মমি তাবা

হৌই । অর্থাৎ গমগী চাবা থকপগী হৈনবী শেষতা নহনা হকচাং ফনা থম্বদা অমং হকচাং চাওখংপদতু অর্থাংশিংদা পীরিবা চিঞ্জাক অসিদগী লেন্নী ।

মমা মপা ওইবশিংনা অর্থাংশিংবু মণা মট ফনা থম্বতা নহনা হিবম থুদিংদা হায়াদি মই মশিং তম্বদা, মবুন্ধি ময়ৌশিং অমং লমচং-শাজং থুদিংমক চপ মান্না ফগংহনবা পায়ী । পুংকিং-হকচাং, লমচং-শাজং হায়ব,স অমগা অমগা শাম্ননা মরি লৈনৈ । হায়রিবা পুন্মক অসি ফগংহনগে হায়রবদি চাং তম্বা অফবা চিঞ্জাক (Balanced diet) শেমলগা পীজরবত্তদা ওইথোকপা উমগনি ।

দরকার ওইবা চিঞ্জাক

(১) মপুং ফারবা নিপা লুপীশিংনা চারীবা চিঞ্জাকা প্রি-স্কুলগী অর্থাংশিং । পীরিবা চীঞ্জাকা মওং কয়াদা খেই । অহানবা চহিদি অর্থাৎ অমনা চারিবা চিঞ্জাক অহু অনি গুবা চহি ক'ওবা অহমক চায় অতুগা চাংদি খর খেই । হায়রিবা মতং অদি অর্থাৎ অমনা পীজরিবা চিঞ্জাক অহু মতিক চাসবদি চাওবা বিলি লোয়ননা চিঞ্জাক হাওপদগী থোকপা লায়না কয়ান্ন লাকই । মরম অসিনা অর্থাংশিং-১ পাঙ্গল হাপকদবা চিঞ্জাক, চেং-চাক, তল, আশু অমং অতোপ্পা চনাংগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাক পীজগদবনি ।

(২) দরকার ওইবা চাংদা হকচাং শাগংপা চিঞ্জাক প্রোটিন, মিনরেল, ভিটামিন য়াওবা চিঞ্জাক পীজগনি । মখৌশিং অসিদি অমুনবা হৈ-রা তগং-তগং তেকপা অনৌবা মনা মশিং, ইয়াই, শম্বে

যেহুম অমসুং ডাদগীসু ফংই । প্রি-স্কুলগী অঙাংশিংনা ঙৈশিংসু মরাং কাশ্বনা থকদবনি । মরক মরক্তা ডাদগী ফংবা (fish liver oil) চিঞ্জাক্তা যাওহনগনি । হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিনা অঙাং অমগী নোংমগী দরকার ওইবা কেলোরী পিবা ওম্মী । অমরোমদা প্রি-স্কুলগী অঙাং অমনা মরু ওইবা চাবা ওমগদবা চাং নিংথিনা ওংতুনা শায়বা ওমগদবা অমদি লাইনা তুহা ওমগদবা মওংদা পীজগনি ।

পীজনবগী মওং

চানবগী মওং অহু অঙাংশিংনা হৈনগদবা য়েংহুনা শেখীগনি । শিঙিম্বগী পাত্রাংশিং অহুসু অঙাংশিংগা চানবা অগীকপা লাইনা লৌখংতুনা চাবা য়াগদবা ওইহনগনি । অসিগুহা মওং অসিনসর্দি ঙুল ঞদদি উবা ফংই ।

অঙাংশিংদা পিঞ্জ-পীথক তৌবা মতমদা চাং লাইনা, মপুঝিং হরাওনা পীজগদবনি । মতম নাইদনা চাবা থকপা থিংগদবনি অমসুং চাবা থকপগী ফজবা নিয়মসু তস্থোগনি । মরক মরক্তা অঙাংশিংদা মখোয়গী অপস্থা হংহুনা ষোংবীগনি । পীজবা মতমদা ১শা মশানা চাক্কা তমহনগনি । অহানবদা অঙাংশিংনা পায়খংপা হৈতব-দগী চারবশিং অহুসু তৌদনবা তপ্পা তপ্পা তস্থীগনি । পীজগদোরিবা পোংশিং অহুসু লাইনা লৌহুনা থকপা ঙ্মবগী মওংদা শেখীগনি । খুন্ম ওইবা মন-মশিং, হৈ-রা, গাজরনচিংবা অসি চানবা শেখীবা মতমদা অঙাংশিংনা পায়বা য়ানবগী মওংদা মকক মকক কক্তুনা শেখীগনি ।

চাং তুল্লাবা অফবা চিঞ্জাক (Balanced diet)

মথল্লা তাকথিবা মওং অসিদা অঙাংশিংবু মশা-মউ ফনা লৈনবগী-
দমক দরকার ওইবা চাংদা অফবা চিঞ্জাক থন্দুনা নোংমগী নল্লাগা
চয়োলগী রুটিন শেমহুনা থমগনি। মওং খর অহু মখাদা শেমহুনাপীরি।

চয়োলগী শেমহুনা পীরিবা চিঞ্জাক অসি নোংমগী পীরিবা অসিগী
চাং য়েংহুনা লোরগা চহি থেমবগী মতুং ইন্না শেমহুনা পীজগনি। প্রি-
স্কুলগী অঙাং অমগী নোংমগী চিঞ্জাক শেখা মতমদা অয়াস্বা মতমদা
ব্রেক-ফাস্ট (চরারানবা) পীজবদা হৈ-রা অমুনবা, লফোই, আপেল,
থবীলচিংবা য়াওহনগনি। প্রোটিন য়াওবা শুং হুয়াই শঙ্গোম, শঙ্গোম
মশাল, শঙ্গোম মকুথচিংবসু মরক মরল্লা য়াওহনগনি। চাক্লেব মতমদা
মরু ওইনা থোংদোক্কা চিঞ্জাক পীজগনি। অচাচরগুস্বা লিহুনা থম্বা
পোংসু মতম অসিদা পীজগদবনি। চাগী মতমগীনা চাং নাইনা
সালাদ (শিংজু) খর য়াওহনগনি। মসিনা অঙাংশিংবু মশা মউ ফনা
থম্বদা য়ান্না মতেং ওই। নিংথমখা ফাওবদা মতমদুগী ফংবা মশা-
মশিং, হৈ-রাগী সালাদ য়াওহনগনি। অহুগা অঙাংশিংদা ময়াই কাবা
চা, কফি, ডবলকুটি, চিনি অঙোবদগী শেখা পোং য়ারিংমথৈ শিজিন-
নহন্দনবা হোংনবীগনি। মতুগী মহত্তা খোইহি নল্লাগা শঙ্গোম
অমসুং হৈ-রা মহিনা মতুং শিন্দুনা পীথকদবনি হায়রিবা খুদিংমকসি
অঙাংনা পামগদবা মওংদা শেম্বীগনি।

* “প্রি-স্কুল অঙাংগী চিঞ্জাক” হায়বা শরুক অসি শ্রীমতি তেনেম
ইবেতোস্বী দেবী Health Instructor, Balsevika Training
Centre, Moirangkhom, বা ইবিরকপনি।

দয়কর ওইবা পে.৭৮ঃ শাক্ৰোম মপংগা লোয়- ননা নল্লগা মহিদমক	চহিগী মতুংইমা চহি ১গী অঙাং ই তগী কপ ১ ফাওবা	প্রি-ম্বল অঙাং ১ না দরকার ওইবা চাং
যেৰুম	১	চহি ২ দগী ৩ ফাওবা ৩/১ কপ
শা, ডা, শাক্ৰোম মপাল ঘীনচিবা	অচৌবা চামচ ১	১ অচৌবা চামচ ২ দগী ৩ ফাওবা
অলু, আটা, অথুয়া পোং	অচৌবা চামচ ২	অচৌবা চামচ ২ দগী ৩ ফাওবা
থোলবা মনা মলিং থোদবা মনা মলিং— কোবী গাজর, থামেন অশিনবা	চাং য়ামদনা	অচৌবা চামচ ২ দগী ৩ ফাওবা
তিটামিন সি হাওবা হৈ-রা অশিনবা হৈ (citru fruit) চম্ভা- গুয়া নল্লগা থামেন অশিনবা মহি	কপ ৩ দগী ৩ ফাওবা	মনা মলিং গাজরগুয়না কপ ৩ দগীনা ৩ ফাওবা
		পাচাও চাওদবা মপুন ১ কপ ৩ তগীনা ৩ ফাওবা

ସମ୍ବୋଧନୀ ସ୍ଥେନ (balanced diet for a week)

শ্রী: শ্রী: শ্রী:

निःशब्दता

ज्ञेयार्कप्रिया

सुवर्णरेखा

152,000

523

2/1/5.7

[illegible]

১১শুবা পনুপ

অঙাংগী মশা কনবা অমসুং শোক-পনদনবা

ঐখোয়গী বালবাদি সেক্টরদা লাকলিখা অঙাংশিংবু মশা-মউ কনবা অমদি মশা শোক পনদনবা হোংনবা হায়বসি ভৌজবা যাদ্রবা হিরমনি । মদুগীদমন্তা মতিক চানা চেকশিনবিগদবনি । সেক্টরদা হেক লাকপগা অঙাংশিংবু হকচাংগী চাংয়েং অমা ভোগদবনি । মদু ভৌরবদি অঙাং অদুগী মশাদা করি করম্বা লায়না লৈবগে হায়বদু খঙবা ডমই অমসুং করম্বা মশা ফগংহনগদবা হায়বগী মাইকৈদা খবক চংশিনবা ডমই । ঐখোয়না ডাক্তর অমসুং নস'শিংবু চাং নাইনা অঙাংশিংবু মশা য়েংববা শিনগদবনি । করিগুম্বা খুদোং চাদবা লৈরবদি সেক্টরগী Secretary নক্তগা মকোক থোংবা স্বীণইলিংগা তারগদবনি ।

অঙাংবু নিংখিজনা য়েংশিনদুনা মশা-মউ ফহনবা অমদি অখোক-অপনবা খোকহনদবগী খবক অসি ওঝানা ভৌবিগদবনি । অঙাংশিংগী ফিতম, মিৎয়েং-নায়েং অমসুং তৌখোকরকপা খবকী মওং-মতৌ য়েংলগা অঙাং অমা মশা ডমই ডমদে, লায়না খঙই । ওঝাতনা অঙাংবু অশোক-অপনদগী ডাকখোকপা ডমই অমসুং অঙাংশিংবু মশা মউ কনবগী অফবা হৈনবী লমচং তাকপিবদা মতিক চাবা ওইগনি । মহাক্লাই-শিংলবদি করম্বা অঙাংনা মশা মূংাইত গে হায়বদু লায়না খঙবা ডমই । খুদম ওইনা হায়বদা য়াঙ্গা চানিং থকনিজনা অঙাংনা চারক্তবা; কে য়নোম নোম্বা লাংজবা পামবা অঙাংনা খঙহৌকনা

ହୁସିନ, ଲୈରକଲବା, ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗି ମୟାୟ ଡାଂଶିଲ୍ଲବଦି ଅଙ୍ଗାଂ ଅହୁଗି ଯଶାଦା
କରିଗୁନ୍ଧା ଅମାତୋରେ ମଶା ଡମ୍ବେ ହାସବା ଲାସବା ଖଢବା ଡମ୍ବେ । ହିରମ
ଅସୋମଦା ଓଢାନା ନର୍ସତଗି ହେଲା ଖଢକମ୍ ଖୋକଇ । ମରସଦି ମହାକା ମତମ
ଲାଂବା ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗା ଲୋସନବବା ସେଟରଦା ଅଙ୍ଗାଂବା ଅହାନବା ହେକ ଥୁଂଲବଗା
ମଶା ଡମ୍ବେ ଡମ୍ବେ ଖଢନବା ସେଂଥୋକଦବନି ଅମଂଂ ମତମ ଥୁଦିଂମକ୍ତା
ଶୋକ ପନ୍ଦନବା ହୋଂନବିଗଦବନି ।

ଅଙ୍ଗାଂ ମଶା ଡମ୍ବେ ଡମ୍ବେ, ଖଢନବଗିଦୟକ୍ତା ମଧାଦା ପିସିବା ଥୁଦମିଂ
ଖଢଜିନଗଦବନି :—

- ୧ । ହକଟାଂଗି କରିଗୁନ୍ଧା ଶରୁକ ଅସଦା ନାହି ହାସଦା ହାସବା
- ୨ । ଖୋଇଦୋକନା ମୟାୟ ଡାଂବା ଅମନ୍ତୁ କୁହୁ ତାହିବା
- ୩ । ମ.ସେଂ ଡାଂବା, ପୋସବା ଅମନ୍ତୁ. ପି ତାବା
- ୪ । ମୟାୟଦା, ମଧୁକ୍ତା ନକ୍ତାଗା ଖଢକ୍ତା ଖୋଇହୋକ୍ତା ଥୁଦମ ଉଂପା
- ୫ । ଚାରିନିଦବା, ପୁକ୍ ମଧକ ମଧା ଓନବା, ଓ.ା, ଚାବା ଥୁଦଦବା
- ୬ । ଖଢକ ଲେଂବା ସାଦବା
- ୭ । ମଶା ଖିଂ.ା ଅଙ୍ଗାଂବା ହିନିଂଡକଡବା
- ୮ । ଲୋକ ତୋହିନା ଥୁବା
- ୯ । ମାହି, ଖୋଂ-ଗୁଂ ଶାରକପା
- ୧୦ । ହକଟାଂଦା ପୋ.ସଂଲକପା

ଅସିଗୁନ୍ଧା ଥୁଦମିଂ ଅସି ଫଂଲବଦି ଡାକ୍ତର ନକ୍ତାଗା ନର୍ସ କୋହୁନା ସେଂ-
ହନଗଦବନି । କରିଗୁନ୍ଧା ଅଙ୍ଗାଂ ମୟାନନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗାଂହୁ ମଶା ଡମ୍ବେ । ହାସରବଦି
ଡାକ୍ତର ସେଂହକ୍ତାଗା ଦରକାର ଲୈରବଦି ଅଙ୍ଗାଂହୁ ମୟୁମଦା ଚଂହଲବିଗଦବନି ।
ଅଙ୍ଗାଂଦା କରିଗୁନ୍ଧା ହିଦାକ ଲାଂଂକ ସେଂଦନା ପିଜବା ତୋବିରୋହିଦବନି ।

ସଂକ୍ରମଣ ପିରିବା ଲାସନାଶିଂ ଅସି ଚହି ୩ ଦଶିନା ୬ କାଂବଦା ଲେବା
ଅଞ୍ଜାଂଶିଂନା ନାଗନବା ଲାସନାଶିଂନି—

—Measles (ଫୋଜୁମ ଫୋରାହି)

—German Measles (ଅତୋମ୍ମା ସଂକ୍ରମଣ)

—Chicken Pox (ଲାଇକୁପ ଥୋକପା)

—Muraps (ଖୋ ମୋହା)

—Whooping Cough (ଲୋକ ଶିଥ ଶିଥନା ଥୁବା)

ହାୟରିବା ଲାସନାଶିଂ ଅସି ଅଞ୍ଜାଂନା ତୋହିନା ନାଗନବା ଅସଂକ୍ରମଣ ଲୋକଗନବା
ଲ ସନାଶିଂନି । କରାନ୍ତୁହା ସତମନସ୍ତୁ ଥୁଦୋଂସିବସ୍ତୁ ଥୋକନିଂଞ୍ଜାହି ଓହିବା
ଞ୍ଜାନ୍ତୁନି । ଅହୁନା ସଂକ୍ରମଣ ଲାସନାଶିଂନୀ ମନୁଂନା ଅସନା ନାରେ ହାୟବା
ସଂକ୍ରମଣଦି ଅଞ୍ଜାଂ ଅହୁ ଡାକ୍ତରଦା ଥାହୁନା ସେଂହଜ୍ଞା ମସ୍ତୁମଦା ଥାବିସିଂଗଦବନ ।

ଅଞ୍ଜାଂବୁ ନାଗନବା ଓ'କଞ୍ଜୋକପ'—ଅଞ୍ଜାଂବୁ ମଶା-ମଠି ଫହନଗେ
ହାୟରିବା ଲାସନାଶିଂ ତମ୍ବମ କା ଅହୁ ନୁଂଶା ମଞ୍ଜାଲ ନିଂସିନା ଚଂହନ-
ଗଦବନ । କା ଅହୁ ଅହିଂ ଅଶା ଚାଂ ନାହିନା ସମଗଦବନ । ନୁଂଶିଂ ଅଶେଂବା
ଫହନଗଦବନ । କା ମନୁଂ ଅହୁ ନୁଂଞ୍ଜାହିବଦି ସଂକ୍ରମଣ ପିରିବା ସଂକ୍ରମଣ
ଅସି ପାରସଂକ୍ରମଣ ।—

(୧) କା ଅହୁ ସତ୍ତିକ ଚାବା ନୁଂଶିଂ ମରାଂ କାହିନା ଫଂବ୍ରା ଯେଂଠି —
ନିଂସିମ ଥାଦା ଫାଂବ୍ରା ସାୟରିବା ମିଛଂ ଥୋଂ ଅମା ନୁଂଶିଂ ଅଶେଂବା ଚଂହନ-
ହାହୁନା ସମଗଦବନ । ସମାଲଦା ଅଞ୍ଜାଂଶିଂ ଶାସନବା ସତମନସ୍ତୁ କା ମନୁଂନା
ନୁଂଶିଂ ଚଂହନବା ହାଂନୋକ୍ତୁନା ସମଗଦବନ ।

(୨) ଅଞ୍ଜାଂଶିଂନୀ ସମିଂ ଶୋକ୍ରନବା ସତ୍ତିକ ଚାବା ମଞ୍ଜାଲ କା ମନୁଂନା

ଚଂହନଗଦବନି । କା ଅଛୁ ମରବଦି ବିଜୁଳି ଥାଉଁ ମି ଶିଜିମ୍ମଗଦବନି । ଅଞ୍ଜାଂନା
ମିଂନା କୁମ୍ମା ଯେଂବା ଥବକ ତୌରବଦି ମିହୁଂଘୋଂ ମପାଦା ଫମହନଗଦବନି ।

(୩) କା ହେମ୍ମା ଲଂବା ମଞ୍ଜାଲବନ୍ତୁ ଅଞ୍ଜାଂଗୀ ସମିଂ ଶୌକହସ୍ତି ।
ରୁଂଶା ଯାନ୍ତା ଶାବା ମତମନ୍ତା ମଞ୍ଜାଲ କା ହେମ୍ମା ସୈଶିମ୍ମବଦି ମହୁଦଗ୍ଗୀ ଡାକଘୋରୁବା
ପାଦାର ନଜ୍ଜଗା ଅତୋମ୍ମା ମଞ୍ଜାଲ ଡାକଘୋରୁବା ପାଠିସେ ଶିଜିମ୍ମଗଦବନି ।
ଅୟାକପା ମଞ୍ଜାଲଦା ଅଞ୍ଜାଂବୁ ଯେଂହେମ୍ମୋଇଦବନି ।

(୪) କା ହେମ୍ମା ଇଂବା ଅମନ୍ତୁଂ ଶାରବଦି ମହୁ ଡାକଘୋରୁବା ଉପାୟ
ଲୈରବଦି ଶିଜିମ୍ମଗଦବନି ଅମନ୍ତୁଂ ଶିଜିମ୍ମବା ମତମନ୍ତା ଯାନ୍ତା ଚେକଶିନଗଦବନି ।

ଅଞ୍ଜାଂ ଅୟାହଦି ହେଞ୍ଜାଂଗୀ ସ୍ବରମଦା ଥୋଇବା ଚେକଶିନଦବା ଅମନ୍ତୁଂ
ଲ-ହେନବା ବାଂପା ଇମ୍ମୁଦଗ୍ଗୀ ଲାକପନି । ଅଞ୍ଜାଂ ଅଛୁନା ସେକ୍ଟରଦା ଅହାନବା
ଲାକପା ରୁମିନ୍ତା ହକଞ୍ଜାଂ କନା ଲୈନବଗ୍ଗୀ ହୈନବୀ ଲନଚଂ ଅଛୁ ତାକପିଗଦବନି ।

ମଧାଦା ପିରିବା ନିୟମଶିଂ ଖଞ୍ଜଗଦବନି—

(୧) ଗୌରମ ପରେଂ ଶେହ୍ନଦା, ସମାଲ ଇପାନ ଘୋକପା, ଖୁଂଶା
ହାନ୍ତା ଅମନ୍ତୁଂ ଚାବା, ଥକପା ଫଜ୍ଜନା ଚାବା ଡମ୍ବବଗ୍ଗୀ ମତମ ହାପକଦବନି ।
ଚାରମ ଥକଲମଦାହିଦା ଅମନ୍ତୁଂ ଚାରୁବା ମହୁଦା କା ଲୁ-ନାନହନବା, ଶେଂଦୋକପା
କୋଲ-ଲିକ କେଂବା, ଚାହୁଗ୍ଗୀ ମତମ କାହିଠୋକଦବନି ।

(୨) ଅଞ୍ଜାଂଶିଂଦା ମଞ୍ଜା ମଞ୍ଜା ଖୁଦମ ଥାବା ପୋଂଶିଂ ହାୟବଦି ଖୁଦ
ଶମ୍ଭେଞ୍ଜେ, ଗିଲାସ, ଡେଞ୍ଜୋଂଞ୍ଜିଂବା ଅହୁଦମକ ଶିଜିମ୍ମବା ଡମ୍ବବିଗଦବନି ।
ତତୋମ୍ମଗ୍ଗୀ ଶିଜିମ୍ମବା ସାଦେ ହାୟବା ଖଞ୍ଜହନଗଦବନି । ମାଗ୍ଗୀ ମାଗ୍ଗୀ ପେଂ
ଚୈଶିଂ ଅଛୁ ମଘୋୟବା ଖଞ୍ଜନବା ମୟେକ ଲାବା ଖୁଦମଶିଂ ଶିଜିମ୍ମହୁନା ଖଞ୍ଜହନ-
ଗଦବନି । କନାଂହୁଆ ଅଞ୍ଜାଂନା ଅତୋମ୍ମଗ୍ଗୀ ଗିଲାସ ଶିଜିମ୍ମବା ଉରୁବଦି
ଚେ ଶିଂନା ମଘୋନ୍ଦା ମହୁ ମାଗ୍ଗୀ ବଡ଼େ ମାଗ୍ଗୀଦି ଅସିନି ହାୟୁନା ଫଜ୍ଜନା

ভাৰ্গপিগদবনি । হায়বিবা খোওং অসি অমুকন। য়াৰোই কুয়াংক
ইমা ভাকপা ভাবনি ।

হাথু হাথু থক তেহ্নোইবনি—কনাগুয়া অঙাংবা মশাগী
মপোং অহু চুয়া খন্দুবা শিজিন্নবদি মদুগীদমক অঙাং অহু
থাংগংপিগদবনি । অহু ওইবদি অঙাং অহুনা মহু ইমা ভোগনি অমসুং
অতৈবসু থেনবা হোংনংগনি ।

(৩) ওবাগী কাদা চেজেং মচেংশিং অঙাং মনপ শিংনবা
থমবিগদবনি অমসুং অঙাংশিংদা খঙহনগদবনি । কিগী কুমালদগী
চেগী কুমালনা ইমা ফৈ । মরমদি মহু হেক হনদোকথিব। য়াৰে চেজেং
ফন্তবশিংহু থাদনবা টিন অমসু থমগদবনি ।

(৪) অঙাংশিংনা মপালদা শাম্বা থোকপা মতমদা ইংলবদি
মখোয়গী ফুরিং কোট কিনচিংবা য়াওত্রা হাম্বহু য়েংশিনবিগদবনি ।
হাম্ববিবা থবক অসিগীদমক মতম শিগদবনি অমসুং দরকার লৈবদি
মতেং পাংবিগদবনি । শাম্বা লোইবগা হনজিকপা মতমদসু মখোয়গী
ফি, ফুরিংশিংহু য়ানশিম্বা মকম থেমবিগদবনি । মদুদসু মাগী মাগী
মগক থেনবা খুদম পিগনি ।

(৫) শাম্বগী মও থব হায়বদি, block making truck
car, plastic building materials দি লৈমাইদা শাম্বা ভাবনি ।
লৈবাক অহু ইংলবদি দডি ফকনচিংবা শিজিন্নগদবনি ।

(৬) অঙাংগী মসুংগী ফি চোংলবদি লোখোক্তুনা শিনবি-
গদবনি । ইংলবদি অঙাংহু ইনথম চকপা য়াই । খুং অচোনবা
কুইং লিংপা অঙাংবুসু মখুং মশা হাম্বদা চোংতনবা য়েংবিগদবনি ।

(৭) অধ্যক্ষ ইংল্যান্ডের ক্রীড়াঙ্গণের সেক্রেটারী
নতুনগা মথক খোঁবা officers দা হায়গদবনি। মদু ম তৌরবদি মমাণ
হায়বসু যাই নতুনগা লাইরবদগী ওইরবদি কনাপ্তমদগী দান লৌদুনা
পিনবা হোৎনগদবনি।

(৮) কনাপ্ত ১ অধ্যক্ষ অহিং ফজন, তুমদবদগী সেন্টরদা তুঙ্গিবা
য়াওরকপা যাই। মদু অধ্যক্ষ হায়রক লাই ওঝানা খঙবিগদবনি।
অদুগুয়া অধ্যক্ষ অতম্মা শালবগী মওং দিগদবনি অমঃ অচিকপা
মকমলা পোখাহনবসু যাই। তৌইনা চোকথহনা অধ্যক্ষ ডাক্তরগা
তারগদবনি।

(৯) ঐক্যগী সেন্টরদা মটি ওইবা মচল চ বা চিঙ্কাক মতিক
চানা পিরবদি অধ্যক্ষ চানবা পোংচে পুরকপগী দরকার লৈতে।
অধ্যক্ষগা মঠাই বেস্টুনচিংবা পিজরোইদবনি। আংলিংনা চানবা
পোংচে পুরকবদি মদু পুরকনবা অঙং খুদিংগু হায়গদবনি। মীচং
ম খায় নারুবা তেঁ দিরোইদবনি।

১২শুবা পনুপ

শোক পনহনদবা

স্থল শঙ্ অমসুং শান্নফমদা অঙাংশিংদা অশোক-অপন থোক-
হনদবা হায়বসিগী দায়ীহদি ওঝানা লোকম থোকই। মহাক্সা
হৈ-শিংলবদি খুদোংথিবদগী ডাকথোকপা যাই। মখাদা পিরিবা নিয়মশিং
ওঝানা ডাকনা চংপিগদবনি।

১—শোক-পনহনদনবগী নিয়ম হায়বদি খুদম ওইনা সিড়ি
কাথোক-কাশিনদা চেনবা যাদে অসিনচিংবশিং অঙাং অতুনা সেন্টরদা
হেক লাকপা লুমিঙগী তাকপিগদবনি। ওঝা মশানা অসিগুম্বা নিয়মশিং
অসি তাকপিদা মতাচা বা তাঞ্জাদা যান্না পুক্রিং চংনা হায়বিগদবনি
অমসুং অঙাংশিংনা কাওদনবা নিয়মশিংহু হাক্সা চংপা তাঞ্জাদা মথোয়বু
খাগংপিগদবনি।

২—অঙাংশিংদা শান্নবা অমদি অতৈ-অতৈ খুজু-খুংলাই করন্না
শিজিন্নগদগে হায়বগী মতাংদা মতেং পিহুনা তাকপিগদবনি। শোক্সা
পনদনবা অসুন্না হায়বিগনি— (ক) খুদম “অঝাংবা কাবদা নখুং অনিগক
পায়ম্মু।” “পোং পুদা নখুং অনি পায়ম্মু।”

(খ) “কাটি অসুন্না পায়ম্মু।” “লুংথংনা য়োংপি থাবদা অসুন্না
য়োংপি পায়ম্মু।”—থবক ওইনা পায়দুনা উংপিগদবনি।

(গ) অতোপ্লগী মতো তমহনবদা “য়েংউ চাওবনা কৈরাক ক বদা
মথোং কারন্না খাংবগে” নত্রগা “কমলানা করন্না চৌকি পুংগে।”

৩—খুদোং থিনিংডাই ওইবা শাম্পোংনচিংবা শেমজিন্দ্রবদি অঙাং-
শিংদা পায়হল্লোইদবনি । অহুগুয়া পোং লৈরবদি শেম্বা মকোক
থোংবা মীওইশিংদা হায়গদবনি । অতেক-অকাই পুম্মক ক্লাসতগী
শেম্বা লৌথোকদবনি ।

৪—কা-মলুং অহু পোংখি পোংকুম তারবদি অঙাংশিংগী মতেং
লৌদুনা শেংদোকদবনি । মতুংদা শাম্বা লোইরগা ভোগে হায়বা
হাখলসে ভোরোইদবনি । অঙাংশিংদা যুবা তুবনচিংবা থোকপা যাই ।

৫—অঙাংশিংগী মচিন-ময়াদা পোং চিকপা উম্বা খক ভৌহন-
লৌইদবনি । মসি যাম্বা খুদোংথিনিংডাইনি । মসিগুয়া খোং
পেংনরবদি অঙাং অহুদা ফজনা তাকপিগনি । পোংশিং অহু মাগী
মাগী মকমদা হাপচিনহনগদবনি । পৈশা উমলবদি লৌশিন্দুনা থমবিগদ-
বনি । অঙাংশিংদা Chewing gum খক পিভরোইদবনি ।

৬—অঙাংশিংগী ষোংঙুপ মরি পুনত্রা পুনদত্রা য়েংবিগদবনি ।
পুল্লবদি ওঝানা মতেং পিছুনা পুনশিনবিগদবনি ।

৭—অঙাংবু করিগুম্বদা মতোমনা হেক হুন্দোপিরোইদবনি ।
মৈপোক লাংহৌ খোল্লবদি অতোপ্লা ওঝা অমা নল্লগা মী অমা
কৌহনগদবনি । অঙাংশিংদা অসিমসু খঙহনবিগদবনি । মতুদি মখোয়না
কা খাদোকপা মতমদা ওঝাদা হায়রমগদবনি । অতুগা ওঝানা
মপাল্লদা চংথোকপা মতমদসু অতোপ্লা ওঝাদা বহুগা খরা চাওবা
অঙাংদা হায়রমগদবনি । অঙাংশিং পুথোকুনা চংপা মতমদসু অঙাং
মশিং হাম্বা খঙদোকদবনি ।

୮—ଉ-ସ୍ତବସ୍ତ୍ରା, ଆରାବୀ କାବସ୍ତ୍ରନଟିଙ୍ଗା ଥବକିଙ୍ଗା ମି ଜିନି
ସ୍ତବସ୍ତ୍ରା ଥବ ତୋରୋଇଦବନି । ଅତୋମ୍ମା ମି ପୁନବା ଭାଜା ହାୟଦ୍ଦନା
ସୈମୋକପିଗଦବନି ।

୯—ବିଜ୍ଞାନୀଚିଙ୍ଗା ଲୈରବଦି, ଯଦୁଗୀ Wire Switch ଗଚିଙ୍ଗା
କଜ୍ଞନା ଚଙ୍ଗବା ସ୍ଥାନା ଧର୍ମାଗଦବନି । ଗୋଂ ଗୁଂଶିଂକୀ ଯତମ୍ମଦା ଅଞ୍ଜା-
ଶିଂଗା ଥୋଂ ଅମ୍ମଦି ଗିଜ୍ଞାଂଥୋଂଗା ସୈଶିନନବବା ଚେକ୍‌ଶିନବିଗଦବନି ।

୧୦—କା ଯମୁଂଗା ଅତେକ-ଅକାଈ, ଥୋଂ-ତେକପା, ଟୈଶିଂ ଟୋଟି
କାୟବନଟିଙ୍ଗା ଲୈରବଦି ଶେଞ୍ଜିନହନଗଦବନି । ଯତମ ଥୁଦିଂମଜ୍ଞା ଅଞ୍ଜାଂଗା
ଅଶୋକ ଅପନବା ଥୋକପା ଯାବା ପୋଂଟେ ଅମତା ଲୈହନନବବା ହୋଂନ-
ଗଦବନି । ଅଞ୍ଜାଂଗା ଥୁଦିଂଶିବା ସ୍ଥାବଗୀ ମଞ୍ଜ ଅସି ଥୋକ୍ତବବା ତୋବିଗଦବନି ।

ମଜ୍ଞା-ଉଠି ଶିଂଗା ଅଞ୍ଜାଂଶିଂଦି ଶେଞ୍ଜିନ-ଥୋଂଟିଶା ତୁବନଟିଙ୍ଗା ତୋଇନା
ଥୋକ୍ତବି । ଯତାଂ ଅହୁଦା ଓକାନା ଯଥୋସ୍ତୁ ଗୁଂଶିନା ତୋବିଗନି, ପିବା
ସାବା ଯତେଂ ପିବିଗନି । ଯସାମ୍ମା ତୋଇନା ହାୟଗନବା “ଶୋକ୍ତେ ଶୋକ୍ତେ”
ନଜ୍ଞଗା “କପକମୁ କପକମୁ” ହାୟବନଟିଙ୍ଗା ଅସି ହାୟବିରୋଇଦବନି । ଯଦୁଗୀ
ସହତା ଗୁଂଶିବା ଅମ୍ମଦି ଯତେଂ ପିବିଗବନି । “ଗୁଂଶିନା ଫରନି ଫରନି”
ଅମ୍ମୁମ ଅମ୍ମୁମ ଡୋସି ହାୟବିଗଦବନି । ମଜ୍ଞା ପାୟଦ୍ଦନା ସେଂବିଗନି ନାନବି-
ଗନି । ଯାଗୀ ଯତେଂ ପିବା ଅମ୍ମଦି ଶଞ୍ଜିବିବା ଗୁଂଶିବିବା ଯୌକନି ହାୟବସି
ଗହଜନଗଦବନି । ଯେକ୍‌ଟର ଥୁଦିଂମଜ୍ଞା First Aid kit ଅମ୍ମା ଧର୍ମଗନି ।
ଯଦୁ ଓକାଦନା ଶିଜ୍ଞିଗଦବନି, ଅତେ ଅତୋମ୍ମନା ଶିଜ୍ଞିଗବା ଯାଦେ । ଥବା
ହେମ୍ମା ଶାସିବା ଶୋକ-ଧର୍ମବା ତୌରବଦି ଅଞ୍ଜାଂ ଅହୁ ଥାଦେକ୍‌କପିରୋଇଦବନି ନର୍ମ
ନଜ୍ଞଗା ଡାକ୍ତର କୌହନଗନି । ଅହୁଗୀ ଯଦୁଂଗା ତୋଗଦବା ଅହୁ ଧର୍ମଗଦବନି ।

ଉଠି ଅତୋମ୍ନା ଅଙ୍ଗାଂଶିଂ ଚଂଧୋକହନସିଗିନି, ଅଦ୍ଭୁଗା ଅଶୋକପା ଅଂଃ
 ଅଦ୍ଭୁ ଲେନ୍ଦବା ହିମହନଗିନି । ଛନ୍ଦାନା ପୁଞ୍ଜିଂ ତପଥସିଗାନି, ଧୋଷ୍ଟେନ
 ଲେନ୍ଦା ଡାଂସିଗିନି ଅମ୍ଭୁଂ ଅଙ୍ଗାଂ ଅଦ୍ଭୁଦା ଲୁଂଢାହିତବା, ପୁଞ୍ଜିଂ ଲେନ୍ଦବା
 ଧାଂଶ୍ଚନବା ହୋଂନସିଗିନି । ଲୁଂଶିନା ଲୁନା ତୋବଗିନି ଅମ୍ଭୁଂ ସହାକପୁ
 ଧନବା ତୋଗାନ ହାୟନା ହାୟାବଗିନି ।

ସ୍କୁଲ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମେଟ୍ଟରଦା ଧୋମ୍ପା ଶାବା ଧୂଦାଂସିବିଶିଂ :—

- ସଥକ୍ତଗୀ ତାବା ଅମ୍ଭୁଂ ଯଦ୍ଭୁଦଗୀ ପୋମ୍ପା, ତେକପା, ଛନ୍ଦାନ ଯାଂବା ;
- ଶା ଅମ୍ଭୁଂ ତିନ-କାଂନା ଚିକପା ;
- ସିଂ, ବାକୋଂ, ନାତୋନ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଧନାଉନା ପୋଂଟେ ଚଂବା ;
- ଧୋଂ-ଧୁଂ, ଡକ ଲେନ୍ଦୋକପା ଶିଂଗି ଧୂମ୍ପା ;
- ନେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଡିଂଶିଂ ଅଶାବନା ପୋକପା ;

ହାୟସିବା ଧୂଦାଂସିବିଶିଂ ଅସିଦା ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନମ୍ବତବା ଧୂମ୍ପା
 ସଂଗିନି । ଅଦ୍ଭୁନା ଧୁନା ଧୂକ୍ତା ସଂସାୟବୁ କୋନବା ହୋଂନଗିନି ।

১৩শুবা পন্দুপ

চাঁক য়েনশাং থোং-থাকপা।

চাক থোংবা হায়বসি মুপীমচাশিং অমনি, মুমগী মুপীশিংনা
খড্জিনগদবা অমসুং কান্নরবা কলাবিছা অমনি। থোং-থাকপা চিঞ্জাকপু
চানিংবা পোকহল্লি। লাইনা তুমক ডমহল্লি অমসুং চিঞ্জাকী মচি ওইবা
পোংচাংশিংবুসু ফাজিন্দুনা খমহল্লি। চাক-য়েনশাংগী মচু-ময়েন, মনম
মুংশিবা অমসুং মহাওনা চাবা তুম্বগী খবল্লা মতেং চাওনা পাংই।
থোং-থাকপদা মরু-মরাং মরোই-মপাং কা হেন্না শিজিন্নবসু ফতে।

করিগীমক থোং-থাকিবনো ?

ঐখোয় মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাক অসি তুম্বগী খোংলিদা
চংতুনা তুমড্রিঙেগী মমাংদা তুস্বা য়াবা মওং অমতা হোংদোকদরনি।
মরম অসিনা চিঞ্জাক পুন্মক থোংদোকপা দরকার ওই। অতেকপা
পোংতা য়াওবা চিনিগী শরুক অমসুং অকংবা উইশিং নন্তনা চিঞ্জাক
পুন্মক থোং-থাকপা দরকার ওই। মহাও লৈবা চিঞ্জাকসু মথোং
মখল মখা শিজিন্নতুনা হেন্না হাওহল্লি। থোংদোকপা চিঞ্জাক চানিংবা
পোকহল্লি। মনম মুংশিহল্লি, মশক মতোঁ ফজ্জহল্লি। মচু ফজ্জহল্লি অমসুং
মরেক মহাও খোকহল্লি। মখল মখাগী চিঞ্জাক পুশিন্নতুনা মখল মখেল
ওইবা চিঞ্জাক পুথোকপা য়াই। অসিগুন্না মচল শুবা মচি ওইবা

চিক্কা পিবা ওমহলি অমহুং তোঙান তোঙানবা থাকী চহিদা লৈবা
মীওইশিংদা কান্নবা পি। থোংবা-থাকপা ভৌত্রিঙেগী মমাংদা মদুদা
চংগদবা থাং, পাত্ৰ অমহুং পোৎ-চৈ গুম্মক খৌরাং হান্না ভৌগদবনি।
মৈনচিংবা থাগৎকদবনি - অসিগুম্মা তৌরবদি থোংবা হৌরক্কা মতমদা
পোৎ-চৈ থিবা চেনবা ভৌদনবা হোৎনগদবনি।

থোং-থাকপগী তোঙান তোঙানবা মঙংশিং—

মঙ	শন্দোকা তাকপা	করম্মা ভৌগনি
(grilling) লোবা	অচাকপ। মৈরিদা অপান্নবা থম্বা	অপান্নবা (Direct)
Roasting Toasting রাইবা	থরাইগুম্মদা হাপ্পগা অচাকপা মৈরিদা থম্বা	অশাবা পাত্ৰদা লোবা
Banking রাইবা তল হৌবগুম্মা	লৈরং মথক্তা থম্বা	অশাবা নুংশিংকী মতেং লোবা
Boiling শৌহনবা	লৈরং মথক্তা থম্বা (শক্কাংগুম্মা লোম্বা)	100°C দা ঈশিং শৌবা
Stewing থোংবা	অশৌবা ঈশিংদা থোংবা	100°C দা ঈশিং শৌবা
Steaming মনিলাদা থোংবা	(a) মনিলাদা অপান্না থোংবা (b) অশাবা :- মনিলাদা পাত্ৰদা অতোম্মা পাত্ৰ অম্মা মদুংদা থম্বা	মনিলা শিক্কাংম্বা পাত্ৰ অম্মা মনিলাদা কোয়শিনবা

	(c) Pressure কী মনিল— Pressure cooker গী মধোং	মনিল নমশিল্পণা থোংহনবা
Frying ভোঁবা	থাউ অশাবদা মরোপ দুস্রা চিজাক অহু ষাদবা	থাউ অশাবা মহিনা
Shallow frying ভোঁবা	থাউ ষরদমক শিজিল্পবা	থাউ অশাবা মহিনা
Pan-Broiling Pan-Banking তাউবাদা ভোঁবা	কাইং পান নত্রগা তাউরা খরাই শিজিল্পবা	তাউবাদা থাউ য়াওনা নত্রগা য়াওদনা শাহনবা
Braising	ঈনিং ষরদংদা কুংপা	ঈনিং অশাবা নত্রগা কুংশং অশাবা

থোং-থাকপদা চিজাক্তা লাকপা অহোংবনিং :—

যী অমসুং থাউ :—মহাও অমসুং থাউনা অথোংবা পোংপু মতম
শাংথনা থমবা য়াহিল্লি অমসুং সলাউনচিংবা শেখদা কতহিল্লি। যী
অমসুং থাউ অসি হিনা চাবনা হেয়া লায়না তুমহলি, শাহনবদি
য়াই। অহুবু কাহেন্না শাহনবদি মৈশা অহু মহাওশিং অহুনা থুগাই-
হিল্লি। থাউদা ভোঁবা পোংতি তুন্নবগী মহিনা লায়না চুপশিনবা
উনদে, অহুনা তুমবদা থিস্থহিল্লি। ভৌরবাদি প্রে টিন ষাংহিল্লি। যী,
থাউনা বারোহাইড্রেট অমসুং প্রোটিননা পিবা মৈশাদগী শরুক অনি।

হেমা শিবনা আইংবা লমদা লৈবা মীওইশিংনা অশাবা লমদা লৈব-
 শিংদগী ঘী, খাউ হেমা চানৈ। ঘী, খাউ অসিনা খরদং হেমা
 শাপৎলকপদা মদু তুমবদা হাইলি অমসুং মচেং মচেং কায়থরকই,
 মদুদগী খোকরকপা অহুনা চাবা তুম্ববগী মরিশিংগী ফকলাংদা অকায়া
 পি অমসুং তুমহলবদা হাইলি। মরম অহুননি—অডোবা পোং
 য়ান্না চাবদা মিং অমসুং খনাউদা মরেং মরেং চংহলি। অহুনা
 পোং-চৈ হান্না ডোঁখিবগী খাউ, ঘী অয়েম্বদা অতোপ্পা অমসুং
 ডোঁশিনবা কন্তে। অহুনা কা-হেমা শাহনবা মল্লবদি থোইনা অহোংবা
 লৈতে। মধুম য়াওদবা পাত্রদা ঘী মাখল শাহল্লবদি মদুদা য়াওবা
 ভিটামিন এ পুস্তক মাংই। চুদি চিনি মখল অনি থোক্কা পোংনি
 —উশিংগা লোয়ননা শাহল্লবদি অচম্বা চিনি dextrose levulose
 ওইহলি। মদুনা হকচাংদা চুপশিনবদা লাইহলি। অহুননি চুহিং
 থকপা কৈ হায়রিবনি।

Starches and Cellulose :—চনাইগী শরুক য়াওবা চিঞ্জা কৈ
 হায়বদি চেং অমসুং আলু, পাল, ময়ানচিংবা পোংশিং অসি উশিং
 হাপুনা থোংবা মতমদা মথোয়দা য়াওরিবা starch অমসুং cellu-
 lose অহু চাওখোকরকই অমসুং সেশগী হালশিং অহু পোখায়-
 রহই। য়েং অহুনা চাবা তুমবদা মতেং পাংই—মরমদি থোংথরবা
 পোংচংশিং অহু লায়না তুম্ববগী মহিদা তিনশিনবা ওমই অমসুং
 starch অহু অচম্বা চিনি ওলহলহুনা হকচাংদা শিজিলবা ওমহলি।
 হায়রিবা starches অমসুং celluloses অসি মনা মশিংদমু য়াওই।
 মদুদমু অহু মডুই থেংদোক্কা চিঞ্জাক্তি লায়না তুমই।

প্রোটিনগী ওইবা চিঞ্জাক থোংবা মতমদা মৈশা য়ায়া কংলবদি
কশিরা অতুনা তুমবদা বাহ্লি। অতুনা মৈ কনহলদবা মতম থর-
দংগী ওইবা থোংবা কৈ।

উই-হাই, মনা-মশিংদা ভিটামিনস অমসুং মিনেৰালস য়ায়া
য়াওই—শক্কেমদসু অতুমক য়াওই। মৈশানা মিনেৰালস বু মাংহনদে—
কুইনা পোংলবদি ভিটামিন্সি মাংই। ঈশিংদা থোংবা নজ্জগা তিংতুনা
থমলবদি হায়রিবা ভিটামিন্স অমসুং মিনেৰালসিং অসি ঈশিংদা
তুমতুনা মাংখি। সোদানা ভিটামিন্স মাংহ্লি। অশিনবনা ভিটামিন
সি (C) মাংহনবগী চাং হুহ্লি। য়ারিবমথৈ মনা-মশিং অমদি উই-
শিংদি থোংদনা চাৰা ফৈ, কৈদৌউদসু ঈশিংদা তিংতুনা থমলোই-
দবনি, সোদাসু হাপলোইদবনি। মথোয়বু থোংবা তারবদি ঈশিং
থরদংদা মৈশা অকনবদা থুনা থোংগদবনি।

মনা-মশিং থোংবগী মতাংদা - মনা-মশিং থরদি ঈশিং মবাং কাইনা
য়াওই, অতুনা লৈরংদা কংনা থোংবগী খুদোংচাবা লৈ। তারাদা
হাপ্লবা য়াইতুনা থোংবগী মওংদা মচি ওইবা পুন্মক মাংহনদবা য়াই।
মৈশা অবনবদা নজ্জগা অশোনিবনা থোংগদরা, থুনা থোংবনা কবরা
কুইবনা চানবরা হায়বদুদি থোংগদরিবা পোংকী মওং মতৌ চাওবা
পিকপা য়েংলগা লেপ্পা তাই। মনা-মশিং পুন্মক থাংনা কক্‌ত্ৰিউ
অমসুং শোইজিউদা মপুয় ওইনা চামখোকদবনি—। নজ্জবদি
ভিটামিন্স মাংই।

১৪শুবা পন্দুপ

শাস্ত্রবগী মরু ওইবা মরু (Importance of Free Play.)

প্রি-স্কুলদা তত্বীবগী মওং অসি শাস্ত্রবনা মপুংনি । মরুবা
শাস্ত্রবনা অঙাংগী থরাইনি, মাগী মরু ওইবা চন্দবা যাদ্রবা দরকারনি ।
শাস্ত্রবনা মথোয়গী (অঙাংগিগী) থবকনি । যাদ্রা লায়বা অশম্বা বাদ্রম
অমতংনা শাস্ত্রবা অমসুং থবক অনিগী থেগবা অসুশ্রা তাকপা যাই ।
মত্ৰদি বনাগুশ্বগী পূকনিংনা চিংগিন্দুনা করিগুশ্বা হিরম অমদা হৈনিংব ।
অমসুং থঙনিংবগা লোয়ননা তোরিবা অত্ৰ শাস্ত্রবনি হকচাংনা পূকিং
অমদি থম্মোইগী মতুংইল্লকপনি ; মসিগী ওল্ল-তেনবা পূকিং চ্চেননা
হৈনিংবা করিসু য়াৎদনা তঙায়ফদবা দণ্ডিগী মণককুমনা তোরবদি
থবক ওইয়ে পূকনিংনা হকচাংগী মতুং ইয়ে । বাক্ষম অসি অহলশিংদদি
চুমদবা যাই, অত্ৰবু অঙাংদদি চুংগনি ।

অঙাং ওইরিঙেগী চহি মতাং অসিদদি তমবগী থাক অসি ইন্দিয়
মডানা (মিৎ, নাতোন, লৈ, উনশা) থঙবা উমবা ফাওবগী মতং
লৈরি । ইন্দিয় মডানা লমজিংবনি অমসুং মত্ৰ দরকার অমসু
ওইরি । শাস্ত্রবদি শেম-শাবগী মওংনি । শাস্ত্রবনা অঙাংগিগী তমবদা
মরু ওইরিবগী মঃম কয় মরুম লৈ । অহানবদা, অঙাংগিগী শক্তি
থঙনিংবা হৈনিংবা, ভাবনা শাবগী বাখল, থম্মোই ইহল তমসুং থোই-

দোকনা তুমনিংবগী শক্তি শাম্বদগী পোকলকই। শাম্বদা হায়বনি
 অঙাংশিংগী তন্নবগী অমদি চাওখেলকনবগী অমতুং চাওকনবগী মণঃ
 ফোংদোকনবা উপায়নি। মসি তুম্বীবা দম্ভকার ওইদে। শাম্বদগী
 অতেনা উরকপা-খঙলকপদগী বাধলগী ফিরেপ লৌবা ওমই। অনি-
 শুবদা, 'এ' অমতুং 'মখোয়' হায়বসে শাম্বদগী খঙলকই। অহমশুবদা,
 মশাগী ওইবা বাধল পোকহল্লিবা অসি শাম্বদগী গুণ অমনি। হৈনিংবা
 অসি মশাদগী পোকপনি লমথুংফমদি মশা মতুংদগী লাকপনি,
 উপায়না মপালদগী ফংবনি। শাম্বদা শিক্ষাগী দরকারনি। অতুবা
 অঙাংশিংবু মনিং তৌনা শাম্বদনগদবনি। শাম্বদগী অঙাংনা চাও-
 'রকপা অমতুং চাওখেলকপগী মতুংইয়া থাক মরি লৈ। (১) তুমিমা
 মতোমদা শাম্বদবা, (২) মতোম-মতোমতা মফম অমতদা শাম্বদা, (৩)
 ময়াম পুমা শাম্বদগী অমতুং (৪) কাংলুপ ফান শাম্বদা। অঙাংশিংনা
 মনিং তন্ন শাম্বদা অসিদা অশোয় অঙাম য়েংবা নতুবা করিস্ত
 তাকপিরোইদবনি।

অঙাংশিংনা কান্দবা হুক্কোবুনা পোংগৈশিং শাম্বদা

অঙাং খুদিংমক সৰক্তা, ইংখোলদা, দত'বিন্দা, যুমগী লৈমায়দা
 তাবা পোং খুদিংমক খুল্লাগা মহাকী উপু অমদা হাপনিব পায়েই
 নল্লাগা মচি অমদা খমজিলি। মখোয়না খুল্লিবা পোংতি কান্দবা
 চে মচেং, উপু মচেং, উচেক মতু, ফিজ্বেং, শামতু, কুদাম, লংগী
 অহাংবা খোলি, চোংগ্রাং, চৈ লিকলি, নুংবচিংবা অসিনি। পোংশিং
 অসি অঙাংগীদি চাওববা লনগৈনি। মমল য়ামলবা ফজ্জববা শাম-
 নপোংতগী হেমা মকু ওই। অসিগুয়া অহমদা কান্দববা পোংশিং

অসিন্দগী অঙাংশিনা নোকনিংবা ফাগিগী শাম্পোৎ কয়ামকম শাবদা
 পুংরিং চংই অমসুং অপেনবা অমদি নুংঙাইবা পোকই। মৈথেং উপু
 অহাংবা অঙাংগীদমক্তি থাইদগী মরু ওইবা পোংনি, মসিদগী মথোবনা
 কান্নরবা মখল মপেনগী শাম্পোৎ শাবা যাই। মৈথেং মৈ থাশ্বিবগী
 মচৈ অহু থুন্নগা ফজরবা নমুনা কয়া চেদা গমনা নপশিল্লগা শাবা
 যাই। অহাংবা মৈথেং উপুশিং কক্থৎলগা যুমথক কুপ্পা যুম-শাবি
 শাম্ববা অমসুং মচেং মচেং অহু নপ শিল্লগা থোং, যুদ্বী, কিল্লা, সিড়ি
 শাহুনা অঙাংশিনা যাম্মা পামজনা শাম্মে বহী চেনা কক্‌তুনা কাংথোং
 শারগা কার, বেলগাডী, টুকন চিংবা শাম্পোৎ কয়ামকম শাববদি শেল
 চন্দনা অঙাংশিন্দা হেমা নুংঙাইবা পিবা হুমই। লংগী থোলি অহাং-
 বনা Merry-go round গী মচৈ ওইরগা লাইকদবী তোংহুন্নগা
 শাম্ববা নুংঙাইরবা থোং অমা ওইগনি। অতৈ অতৈ মূর্ত্তি মচা
 কয়ামকমসু লং, ক্রি, লশিং, চোংগাং, শামহু, চেনচিংবদগী শাববসু
 যাই। মৈথেং উপু অহাংবনা অমসুং চুরুট উপুনা চে অরংবা নপ-
 শিল্লগা শাম্ববগী hand bag শাবা যাই। অসিদগী হেনবা পোং
 দয়ামকমসু ওঝানা হৈ-শিংলবদি শাবা য়ারি। অঙাংগী ফুলদ দ
 মৈথেং উপু অহাংবা অমসুং চুবট উপু অহাংবা যাম্মা কান্নরবা পোং-
 শকনি। মসিনা অঙাংশিন্দা ভাবনা শাবা রাখল কয়া পোকইল্লি
 অমসুং থুৎনা শাবা থোংপসু হৈহল্লি।

পল্লেটস শাহুনা শাম্ববা

পল্লেটসকী মতেংনা অঙাংশিন্দা মখল মথাগী নুংঙাইরবা মশ ল্লা
 অমসুং ভাকনিংবা হিহম কয়ামকম তাল্পিবা যাই। পল্লেট হাহবসে

ইচম চন্দা পোংনা য়ান্না খুংঙাইহনবা ওহা অচাংশিংগী স্থলদা ওয়ান্না
লায়না পাংখোকপা ওহা থৌওংনি। পপ্লেট মখল য়ামই।

(১) চৈ পপ্লেটস—মসি য়ান্না চন্দা মৃন্তি অমা মকোক মৈখদমক
শারগা মফি শেং চনবিরগা চৈ অমদা লেংশিন্দুনা লেংহন্দনা হেস্তা
খয়নি। শান্নবগী মওংদি খুংনা পায়রগা ওইহমিংবা মওংদা লায়না
ওইহনবা য়াই।

(২) খুংকী পপ্লেটস—মসিদি চেনা, ফিমা নত্রগা শামতুনা শাগনি।
পপ্লেটস অহু খুস্তা উপশিনগনি। খুদোম্বীনা লাই অহুগী মঙফ নত্রগা
মকোক্তা খিংজিনগনি, খুংয়াই অমম্বুং খুবীনা মখুস্তা পায়গনি।

(৩) লংগী পপ্লেটস—মসি থৌরিগী মন্তুংনা শান্নবনি। অসি-
ওহা পপ্লেট মখলদি মশা মখোং মখুং লু-তোং শল্পফম অমম্বুং লং
নত্রগা ফি য়াওগনি। থৌরি অহু চিংলগা ওইহমিংবা মওং তোহমিংবা
উম্মক তোবা য়াই।

(৪) মমি পপ্লেটস—খুংশানা চৈ মচা পায়হুনা শান্নবা মওংনি।
মখল অমা খলগা মনিংলোমদগী খাউমৈ কাপলগা মুখল অহুদা খুংকী
মমি তাবা অহু ভাবোক্তা উৎকদবনি।

স্থলদা শাবা রাবা অরাইবা পপ্লেটস খরা

: খুং অমম্বুং কুমালগী পপ্লেটস

: চেগী বেগ পপ্লেটস

: লৈবাকী, মৈখং উপুগী, চুপুট উপুগী, য়েরম মকুগী, শামতুগী

খোলিগী, কার্ড বোর্ডকী, উষচেংকী এলেক্ট্রিক বয় অচাকপগী
সক' উপু অহাংবগী, চিশু পেপুবনচিংবগী পম্লেটস

: মনা-মলিং আলুবচিংবগী পম্লেটস

পম্লেটশিংগী ফিজোন অশংবা অচোনবা শেংপিগনি । পম্লেটসকী
য়েজ পোং হাঙ্গকপগী পেককিং উপুনা পৈশা চংদনা শাবা য়াউ ।
অঙাংলিংনা পম্লেট অহু পায়হুনা শাম্বা উম্বা য়েজ অহু অঙাংগী
মরেপকা চাম্বনা নেমগদবনি ।

ইশ ওইনা শাম্ববগী মঙংদা মলিং থিবা

(১) কয় কয় কয় পাইরি অহাংবা অতিয়াদা (২)

তেলঙ্গা অমা; তেলঙ্গা অনি, তেলঙ্গা অহম (২)

তেলঙ্গা মরি, তেলঙ্গা মঙা, তেলঙ্গা তরুক (২)

তেলঙ্গা তরেং, তেলঙ্গা নিপাল, তেলঙ্গা মাপল (২)

তেলঙ্গা তরা শুয়ে অহাংবা অতিয়াদা (২)

কয় কয় কয় পাইরি অহাংবা অতিয়াদা (২)

(২) মহাবলী উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)

অমা নন্তে, অনি নন্তে, অহমদি-ওইগনি (২)

মহাবলি উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)

মরি নন্তে, মঙা নন্তে, তরুকদি-ওইগনি (২)

মহাবলি উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)

তরেং নন্তে নিপাল নন্তে মাপলদি-ওইগনি (২)

মহাবলি উমংদা য়োং কয়া লৈবগে (২)

মহাবলী উমংদা।

(৩) চোংড়া মড়াধক চেং মচং খুললি (২)

চোংড়া অমদি পায়খরে মরিদমক ডাইহোরে (২)

চোংড়া মরিদা নাপি হোল্লি (২)

চোংড়া অমা পায়খরে অহুমদমক ডাইহোরে (২)

চোংড়া অহুম পরেং অমদা লেপলি (২)

চোংড়া অমা পায়খরে অনিদমক ডাইহোরে (২)

চোংড়া অনি মায়য়োরা য়েংনরি (২)

চোংড়া অমা পাইখরে অমখকতমক ডাইহোরে (২)

অসিগুম্বা ঈশৈ জাং অসি শকপা অইবগী দরকার লৈতে, চুম্বা তাল অমদা খুবাক খুহুনা খাবগা হেল্লা যাই। ঈশৈ হোদ্র-
 ঈশৈ ঈশৈদা যাওরিয়া পোৎকৌ মরমদা খঙহনগনি। খুদম ওইনা তেলঙ্গা,
 উমং যোং অসিগী মরমদা হায়গনি অম্মুং লাই অয়েকপা উংকনি।
 মতো অসিগুম্বা লম লমগী, মতন মতমগী ওইবা খেদোক হয়াঙ-
 কু'ম্মগী মরমদা ওয়ান। ইখাকনগা অঙাংনিংগা শকনিম্বা যাই।
 খাযদাকপা, তিনশিনব, সমাজগী চৎনরোল পুন্মক ঈশৈগী মংংনা
 মুংইহনহুন। তখৌরবদি মরমদা লায়না খঙই অম্মুং মতম কুইনা
 কংওহননে।



